Dr. Christine R. Page

LA FRONTIERELE SĂNĂTĂȚII

De la vindecare la totalitate

EDITURA MIX

Colecția „Alternative tămăduitoare“

Autoarea, medic cu o vastă experienţă, stabileşte prin intermediul cărţii, o punte de legătură între cunoaşterea ezoterică veche şi omul modern. Unul din obiectivele cărţii este de a-i învăţa pe pacienţii interesaţi de medicina alternativă când este totuşi necesar să se raporteze şi la medicina clasică.

Adevărata îngrijire medicală trebuie să vizeze simultan trupul, mintea şi sufletul fiinţei. Tratarea unui singur aspect, izolat de celelalte, conduce la o vindecare incompletă, deşi la nivel fizic pacientul poate părea vindecat.

„Pentru ca sufletul să poată funcţiona pe pământ, el are nevoie de trei învelişuri: emoţiile, mintea logică şi corpul fizic. Împreună, acestea alcătuiesc personalitatea sau egoul.

Sufletul sau Sinele este conectat la Sursa vieţii prin intermediul spiritului. Această punte ne permite să ne conştientizăm pe noi înşine nu numai în calitate de personalitate, dar şi ca părţi ale unei structuri universale a vieţii.

Sufletul nu reprezintă o forţă străină, care încearcă să ne influenţeze peste voinţa noastră, ci poate fi privit mai degrabă ca un părinte iubitor care îi arată calea copilului său, de multe ori speriat. Sufletul are nevoie de personalitate, iar cei doi trebuie să lucreze împreună, în calitate de prieteni."

Dr. Christine Page

Scrisă într-un limbaj clar şi direct, cartea se adresează deopotrivă medicilor şi bolnavilor, precum şi oricărui aspirant la cunoaşterea artei vindecării.

ISBN 973-8471-07-9

© EDITURA MIX

LA FRONTIERELE SĂNĂTĂȚII

De la vindecare la totalitate

LA FRONTIERELE SĂNĂTĂȚII

De la vindecare la totalitate

Dr. Christine R. Page

Traducere: Cristian Hanu

EDITURA MIX
BRAȘOV

Culegere: Cristian Hanu
Tehnoredactare şi copertă: Elena David
Consilier editorial: Florin Zamfir

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
PAGE, CHRISTINE R.
La frontierele sănătăţii: de la vindecare la totalitate/
dr. Christine R. Page; trad.: Cristian Hanu; ed.: Florin Zamfir – Braşov: Mix, 2003
(Alternative tămăduitoare)
ISBN 973-8471-07-9

I. Hanu, Cristian (trad.)
II. Zamfir, Florin (ed.)

159.9

Copyright © Dr. Christine R. Page 1992, 2000
All rights reserved.

Originally published as *„Frontiers of Healt"* by
dr. Christine R. Page.
This book is excerpts from selected talks.
Published by arrangement with
The C.W. Daniel Company Limited
1 Church Path, Saffron Walden
Essex, CB10 1JP, United Kingdom.

Copyright © 2003 Editura MIX

Toate drepturile asupra prezentei ediţii în limba română aparţin în exclusivitate editurii MIX.

ISBN 973-8471-07-9

Tiparul executat la IMPRIMERIILE MEDIA PRO BRAŞOV

CUPRINS

Introducere 9

Capitolul 1
ORIGINEA SUFLETULUI 35

Capitolul 2
CORPURILE ENERGETICE SUBTILE 71

Capitolul 3
CORPURILE ENERGETICE SUBTILE
CONTINUARE 92

Capitolul 4
CHAKRA-ele 129

Capitolul 5
SEMNIFICAȚIA BOLII 150

Capitolul 6
CORESPONDENȚE ÎNTRE BOLI și
CHAKRA-E 176

Capitolul 7
CHAKRA RĂDĂCINII 178

Capitolul 8
CHAKRA SACRALĂ 223

Capitolul 9
CHAKRA PLEXULUI SOLAR 266

Capitolul 10
CHAKRA INIMII 305

Capitolul 11
CHAKRA GÂTULUI 350

Capitolul 12
CEL DE-AL TREILEA OCHI 380

Capitolul 13
CHAKRA CORONARĂ 399

Capitolul 14
ALTE CONEXIUNI PSIHOSPIRITUALE
CU BOLILE 421

Aprecieri 437

Dedicație

Aș dori să le mulțumesc mamei mele, lui Pat Jarvis și numeroșilor mei pacienți, care mi-au fost cei mai buni profesori.

Introducere

Una din întrebările care mi se pun frecvent sună astfel: „Când ai început să devii interesată de chestiunile spirituale?"

Răspunsul meu este că nu-mi amintesc vreo perioadă de timp când nu am fost conştientă de lumea spirituală.

Mama mea era implicată în vindecarea spirituală şi îmi amintesc că vorbea adeseori de „medicina de frontieră" şi de învăţăturile spirituale. Ea a fost aceea care a trezit în mine aceste aspecte care făceau deja parte din adevărul meu interior.

Nu îmi imaginam însă pe vremea aceea cât de importantă va fi peste ani, pentru viaţa şi pentru cariera mea profesională, această familiarizare cu legăturile dintre corp, minte şi spirit.

Prima mea amintire din copilărie se referă la o perioadă în care aveam 14 luni. Îmi amintesc cum păpuşa mea preferată a căzut între două scaune de lemn, făcându-se ţăndări. Am fost neconsolată; am privit cu oroare cum rămăşiţele ei au fost adunate şi aruncate la coşul de gunoi,

fără prea multă ceremonie. Nu-mi venea să cred că nimeni nu face nimic pentru a reda totalitatea vieții sale, oricât de imaginară era ea.

Acel incident a trezit în mine dorința interioară de a face tot ceea ce îmi stă în puteri pentru a-i ajuta pe oameni să se vindece, dar și să atingă starea de totalitate. De fapt, cuvintele „sănătate" și „vindecare" provin din cuvântul german „totalitate" sau „a-și regăsi unitatea". Am înțeles foarte rapid că această vindecare trebuia să înceapă înainte de toate cu cel care dorește să îi ajute pe alții, adică cu mine.

Când a sosit timpul să-mi aleg o carieră, am optat pentru una din profesiile medicale, cu speranța că îi voi putea ajuta astfel pe oameni să meargă pe calea lor naturală, în mod profesionist.

Când am intrat pentru prima oară pe porțile facultății de medicină, eram plină de speranțe, convinsă că îmi voi putea îndeplini astfel visul de o viață. Chiar în acea zi, am stat, împreună cu opt colegi, în jurul unei mese pe care stătea primul cadavru pe care îl vedeam în viața mea, gata să învăț totul despre ființa umană.

Am înțeles totuși repede că există o problemă, că acelui corp îi lipsea ceva esențial... și anume viața!

De aceea, am așteptat cu nerăbdare practica din spital. Aici, ni s-a permis – în calitatea noastră de studenți la medicină – să îi consultăm și să îi pipăim pe bieții pacienți, care nu bănuiau nimic, cu scopul nobil de a ne perfecționa

cunoştinţele referitoare la boală. Orice întrerupere verbală din partea pacienţilor era privită de multe ori ca o intervenţie neavenită.

„Vă rog, răspundeţi la întrebare". Nu aveam timp pentru discutarea problemelor lor sociale şi emoţionale.

Mi-am dat seama, din propria mea experienţă, că atunci când lucrezi într-un spital, nu prea ai timp să-ţi aminteşti că fiecare pacient are şi o viaţă personală, care nu are nimic de-a face cu spitalul şi cu boala, că mai presus de orice, şi ei sunt oameni.

În timp ce îmi ascultam pacienţii vorbind, îmi devenea tot mai evident faptul că aveau vieţi stresante, căsnicii destrămate, probleme cu copiii, pierderea slujbelor, rude bolnave etc., iar pregătirea mea medicală nu mă ajuta să fac în mod corespunzător faţă acestor probleme.

Ştiinţa pe care am învăţat-o făcea o distincţie clară între bolile trupului şi cele ale minţii, cele din urmă fiind tratate exclusiv în departamentele de psihologie şi psihiatrie ale spitalului. Singurele conexiuni făcute aveau legătură cu aşa-numitele boli psihosomatice *(psyche* = minte, *soma* = trup).

De multe ori, acest termen era folosit ca diagnostic atunci când analizele nu reuşeau să reveleze cauza bolii unui pacient. Acesta părăsea biroul medicului cu convingerea că simptomele bolii sale nu existau „decât în mintea sa", ceea ce amplifica starea de stres şi lipsa oricărei speranţe.

Am înțeles repede că acest domeniu era unul din cele mai promițătoare pentru orice carieră medicală, care – din fericire – este tratat astăzi într-o manieră științifică modernă.

În tot acest timp, aveam propriile mele probleme. Faptul că stăteam atât de aproape de bolnavi mi-a răvășit sensibilitatea. Eram copleșită de durerea fizică și emoțională a pacienților mei și regretam faptul că nu le puteam oferi un ajutor real din cauza lipsei cunoștințelor adecvate.

În consecință, am leșinat de mai multe ori, la vederea sângelui și a durerii. Singura soluție pe care am avut-o la vremea aceea a fost să-mi îngrop sensibilitatea și să îmi asum cât mai multe sarcini, pentru a nu-mi lăsa mintea să se gândească prea mult.

Halatul alb pe care trebuia să-l îmbrac îi oferea o protecție suplimentară sufletului meu atât de sensibil. Îmbrăcată în el, mă simțeam anonimă și le păream celorlalți detașată, lipsită de emoții și profesionistă. Cel puțin așa credeam eu.

Privind de la înălțimea experienței acumulate în timp, îmi dau seama astăzi că tot ce am reușit să fac a fost să-mi îngrop sentimentele. Am căpătat între timp convingerea că această abordare este foarte toxică pentru medici, ceea ce explică – poate – rata înaltă a sinuciderilor și a alcoolismului din domeniul medical.

Mi-a luat ceva timp până când am înțeles cât de important era să îmi recunosc meritul că „eram pur și simplu acolo" și că lucrul esențial pentru bolnavi, în afara expertizei medicale, era să manifest acea compasiune necondiționată care declanșa apoi procesul de vindecare.

În timpul studiilor, am devenit din ce în ce mai conștientă de faptul că în pofida unor diagnostice identice, pacienții diferiți reacționau într-un mod diferit la boală și la tratamentul indicat.

Nu exista nici o garanție că pacientul va părăsi spitalul complet vindecat sau că nu va muri fără nici un avertisment.

Profesorii m-au învățat să vorbesc în prognoze statistice: „80% dintre pacienții care suferă de o anumită boală mor în circa doi ani". Nimeni nu îmi explica însă ce se întâmplă cu ceilalți 20%. Ce anume îi făcea să trăiască. Prin ce erau ei diferiți de ceilalți suferinzi?

Am tras concluzia că nu toate bolile au drept cauză microbii. Au existat studii care au arătat că deși în mediul în care trăia o anumită comunitate exista un virus sau o bacterie, numai o mică proporție dintre membrii acesteia se îmbolnăveau.

În secolul XIX, Claude Bernard, unul din cei mai mari cercetători în domeniul medicinii, scria: „Bolile ne afectează pe toți; germenii patogeni sunt împrăștiați de vânturi, dar nu încolțesc decât pe terenul care este pregătit să-i primească".

Este faimoasă fraza pe care a rostit-o pe patul de moarte Pasteur, părintele microbiologiei: „Bernard avea dreptate. Germenul patogen nu înseamnă nimic. Totul depinde de terenul pe care cade el".

Terenul se referă la mediul în care trăim, iar acesta include deopotrivă lumea exterioară şi lumea noastră interioară.

Noile descoperiri au revelat faptul că gemenii neidentici care au crescut în medii absolut identice prezintă mari variaţii de personalitate, inclusiv în ceea ce priveşte bolile de care suferă de-a lungul vieţii lor. În mod similar, nu toţi fumătorii mor de inimă sau de plămâni, la fel cum nu toţi alcoolicii suferă de ficat, iar aceiaşi factori de stres nu îi afectează pe toţi oamenii într-o manieră identică.

Era evident faptul că variaţiile modurilor de manifestare ale bolii au cauze interioare. Pornind de la această premisă, mi-am concentrat atenţia asupra celorlalţi factori implicaţi în paradigma holistică... mintea şi spiritul.

Prin anii 70, unul din subiectele la modă erau conversaţiile despre stres. Acesta era considerat o problemă cu o răspândire foarte largă, care îi afecta pe oamenii de toate vârstele şi din toate domeniile de viaţă, pe seama lui fiind puse din ce în ce mai multe boli cronice.

Deşi stresul poate fi identificat ca problemă, el s-a dovedit mult mai greu de eradicat, cu toate tehnicile de relaxare, meditaţie etc., care au fost create special în acest scop.

Am tras concluzia că nu stresul este adevărata problemă, ci tensiunea nervoasă pe care o generează el.

Stresul este o premisă fundamentală a vieţii. În dicţionar, el este definit ca: „...o forţă coercitivă aplicată unei forme sau unei structuri". Cuvântul „coercitiv" nu se referă numai la mişcarea pe care o generează el, ci şi la intensitatea ei. Fără această forţă care să ne impulsioneze, noi am vegeta, creşterea nu ar fi posibilă, şi foarte curând am muri din cauza lipsei de hrană.

Tensiunea nervoasă este definită ca: „o forţă care te obligă să te pui în mişcare, dar care depăşeşte puterea de rezistenţă legitimă (suportabilă)". Tensiunea apare atunci când ne depăşim puterea de rezistenţă optimă, forţaţi de presiuni emoţionale precum teama sau vinovăţia. Eu cred că principala cauză a marii majorităţii a bolilor sunt aceste influenţe.

Efectele tensiunii nervoase pot fi remarcate cu uşurinţă la nivelul corpului fizic atunci când ridicăm de la sol o greutate foarte mare. Când ne asumăm prea mult de lucru la birou, tensiunea nervoasă se poate manifesta prin iritabilitate sau plâns, ori sub forma unei dureri de cap (la nivel fizic).

Oricare ar fi simptomele fizice sau mentale, răspunsul este întotdeauna acelaşi: tensiunea nervoasă trebuie redusă în limitele suportabile, iar simptomele vor dispărea.

Singura problemă este că aceste limite suportabile nu sunt identice pentru întreaga rasă umană, aşa cum nu sunt

identice nici măcar pentru membrii aceleiași familii sau pentru cei din aceeași categorie de vârstă.

Doi cercetători care s-au ocupat de problema stresului în anul 1967, Appley și Trumbull, au tras concluzia că reacția la stres variază considerabil de la individ la individ și de la răspuns la răspuns. Mai mult, în ocazii diferite, același individ poate reacționa la un factor de stres în maniere diferite.

Încercând să înțeleg conexiunea dintre minte și corp, am ajuns la studiile făcute de Greer și grupul lui (1979), care indicau patru categorii de mecanisme comportamentale adoptate de suferindele de cancer mamar. Majoritatea pacientelor manifestau mai multe asemenea mecanisme în timpul bolii lor, dar de regulă unul era predominant. Iată care erau acestea:

a) ACCEPTAREA CU STOICISM – aprecierea realistă a realității bolii, acceptată cu o stare de calm, fatalism, sau chiar pasivitate. Aceasta este atitudinea cea mai comună adoptată de paciente și este strâns asociată cu acele trăsături de personalitate care îi caracterizează de regulă pe bolnavii de cancer.

b) NEAJUTORARE/LIPSĂ DE SPERANȚĂ – disperare cu privire la boală și lipsa motivației pentru adaptare. În această categorie intră persoanele predispuse către depresii, iar această atitudine apare de regulă la începutul fazei dureroase a bolii.

c) SPIRITUL LUPTĂTOR – aceste paciente sunt hotărâte să lupte pentru a-şi învinge boala şi pentru a se vindeca. Este vorba de persoane care au avut din totdeauna un spirit de luptător, care îşi manifestă dorinţa de a controla orice situaţie în care se află, inclusiv propriul lor tratament. Ele citesc o grămadă de cărţi, cer opinia altora şi organizează grupuri de sprijin.

d) NEGAREA – se referă la incapacitatea de a accepta diagnosticul şi implicaţiile sale. În aceste cazuri se manifestă o amnezie aparentă cu privire îndeosebi la acele aspecte ale bolii care sunt asociate cu diagnosticul şi lipsa dorinţei de a pune întrebări referitoare la boala lor.

În cazul negării, observatorii care preferă abordarea sincerităţii până la capăt consideră o provocare refuzul pacientei de a vorbi despre cancerul său. Ei îşi asumă sarcina de a încuraja pacienta să vorbească deschis despre temerile şi grijile ei, pentru a preveni astfel reprimarea emoţiilor, care ar putea sta ulterior la baza altor tulburări.

După cum m-a învăţat propria mea experienţă, această abordare nu are nimic de-a face cu dorinţele pacienţilor şi nu satisface decât egoul observatorului.

După ce i se prezintă adevărul, în termeni cât mai simpli şi mai clari, pacientul are tot dreptul să îşi aleagă propriul model comportamental, să vorbească sau nu despre boala sa.

Îmi amintesc încă de naivitatea mea atunci când am fost pusă pentru prima oară faţă în faţă cu un pacient care

murea din cauza unui cancer la plămâni. Când am intrat în casă, soţia lui m-a tras grăbită deoparte şi mi-a povestit detaliat despre cancerul bolnavului şi despre problemele lui curente.

Ne-am întors apoi în dormitor, unde zăcea suferindul, şi am început să vorbim despre vreme şi despre câteva probleme minore legate de boală. După încă o vizită similară, am întrebat-o pe soţia bolnavului dacă soţul ei ştia care este diagnosticul şi dacă înţelegea cât de grav bolnav este. Mi-a răspuns că nu este sigură, căci nu au discutat niciodată deschis despre boala lui.

Considerându-mă un medic conştient, am simţit că trebuie să-i spun bolnavului adevărul şi am intrat din nou în dormitor:

– Ştiţi ce boală aveţi? l-am întrebat.

– Da, am cancer, mi-a răspuns el.

– Ştiţi cât de avansată este boala? am continuat eu.

– Da, sunt pe moarte.

– Aţi discutat cu soţia despre acest lucru?

– Nu, nu vreau să o îngrijorez.

Când am părăsit casa, soţia lui mi-a spus cu un oftat:

– Deci ştie, aşa că nu mai are rost să mă prefac.

Văzându-i faţa, mi-am dat seama că i-am înşelat încrederea şi am acţionat împotriva dorinţei amândurora, din dorinţa mea exagerată de a le fi de folos.

A doua zi, starea pacientului s-a deteriorat brusc şi el a fost internat în spital. A reuşit să mai ajungă acasă pentru

o perioadă scurtă, dar a murit repede, iar eu m-am simțit obligată să-i alin ultimele momente și să rămân cu soția lui în zilele care au urmat.

Dorința mea de a rosti adevărul a rupt țesătura delicată a negării pe care o construiseră cei doi oameni, în dorința lor de a face față cumplitei provocări. La fel ca în cazul multor alte experiențe pe care le-am avut de-a lungul vieții mele de medic, m-am simțit umilită, dar recunoscătoare că pot învăța o lecție atât de importantă de la pacienții mei.

Mecanismele de adaptare nu apar numai în cazul cancerului sau al altor boli grave, ci în toate situațiile în care se produce o schimbare în cursul vieții. Medicii înșiși se folosesc de aceste mecanisme în fiecare zi pentru a face față stresului cu care se confruntă, îndeosebi acelor situații care îi marchează profund.

Lecțiile pe care ți le oferă muribunzii și suferinzii nu fac parte din antrenamentul medical. La vârsta de 23 de ani și fără nici o pregătire în acest sens, oamenii așteptau de la mine să mă descurc fără probleme în a-i consola spunându-le că vor muri (ei sau rudele lor). M-am interesat de ce nu sunt pregătiți studenții și în această privință și am ajuns la concluzia că răspunsul este unul singur: cei mai mulți dintre oameni, inclusiv profesorii și medicii cu experiență, nu au ajuns să se împace cu propria lor condiție de muritori.

Personal, am avut parte încă de la o vârstă fragedă de experiența morții unei persoane foarte apropiate, inclusiv a

durerii care a urmat. Din fericire, majoritatea oamenilor nu se confruntă cu această experiență decât la maturitate. Și totuși, multora li se cere să ofere consolare și sprijin în asemenea chestiuni, fără să fi avut o educație adecvată în domeniu. După părerea mea, acest domeniu nu ar mai trebui să fie lăsat numai pe seama bisericii, ci ar trebui să fie inclus în pregătirea medicală de specialitate. Sunt chestiuni importante, iar omul modern trebuie să fie echipat cu instrumentele necesare pentru a le face față în mod adecvat.

Orice problemă poate fi abordată în diferite maniere, care nu sunt neapărat corecte sau greșite, iar profesioniștii medicinii ar trebui să înțeleagă că nu sunt acolo ca să îi judece pe alții, ci pentru a le oferi alinare și sprijin.

Din păcate, fragilitatea caracterului uman face ca această detașare și înțelepciune să le lipsească multor medici, cu atât mai mult cu cât societatea le-a conferit o poziție de autoritate.

Opinia medicului, inclusiv felul în care este prezentată ea bolnavului, poate influența radical evoluția acestuia, lucru demonstrat de studiile referitoare la efectul placebo.

Cercetările au arătat faptul că gândirea pozitivă indusă de medic prin efectul placebo este responsabilă de vindecarea simptomelor la 30% dintre pacienți. Acest procent a fost verificat prin studii clinice în care pacienților li s-a oferit o tabletă de zahăr în locul unui medicament, dublată însă de afirmațiile pozitive ale medicului.

În lucrarea sa, *Vindecarea cuantică* (1989), Deepak Chopra vorbeşte despre efectul „Nu-cebo", un fel de răspuns placebo cu semnul negativ. Este vorba de situaţia în care pacienţilor li se dau informaţii negative despre starea lor de sănătate, lucru care conduce la deteriorarea acesteia. „Nu o să mai apuci anul", sau „Acest medicament o să-ţi dea probabil efecte secundare, precum greaţa sau senzaţia de vomă".

În lucrarea *Iubire, medicamente şi miracole,* Bernie Siegel relatează povestea a doi bărbaţi cărora li s-a inversat din greşeală diagnosticele. Cel care avea cancer, şi care, potrivit statisticilor, ar fi trebuit să moară, a părăsit sănătos spitalul. Celălalt, care nu avea decât o tulburare minoră, a plecat din spital într-un sicriu.

Răspunsul efectului nu-cebo la starea de boală nu a fost încă analizat statistic, dar aş fi surprinsă să nu-l egaleze pe cel al efectului placebo.

Nu am nici cea mai mică îndoială în ceea ce priveşte influenţa minţii în apariţia şi susţinerea procesului de boală, fără ca ea să fie neapărat negativă. Spre exemplu, s-a observat în spitalele de oncologie că dacă pacienţilor li se dau sfaturi cinstite, dar pozitive, cu privire la efectele secundare ale medicamentelor, nu apar de regulă probleme.

Îmi amintesc de o femeie în vârstă „care şi-a întors privirea către perete şi s-a decis să moară". Ea a refuzat să mai accepte mâncarea şi băutura, şi se stingea văzând cu ochii. Aşa cum se întâmplă întotdeauna în cazuri legate de

muribunzi, a fost contactată ruda ei cea mai apropiată – un nepot.

Fără să dea vreun semn de emoţie sau de îngrijorare, acesta a întrebat calm când trebuie să vină pentru a-i lua acasă hainele şi certificatul de deces. Deşi indignată de tupeul lui, asistenta i-a spus bolnavei că a vorbit cu nepotul ei, omiţând însă aspectele mai dure ale conversaţiei.

Auzind ceea ce dorea să audă, că cineva din familia ei era preocupat de ea, bătrâna şi-a revenit imediat şi a cerut ceva de băut. Când nepotul a venit să colecteze certificatul de deces, el a găsit-o stând pe marginea patului, plină de viaţă şi de vigoare.

Chestiunile legate de viaţă şi de moarte nu se află în mâinile medicilor, ci în cele ale unei puteri mai presus decât ei. Ceea ce percepem noi nu este decât vârful aisbergului. Cine încearcă să estimeze durata şi calitatea vieţii unei alte persoane se joacă de-a Dumnezeu şi este aproape cert că va da greş.

Când oamenii se îmbolnăvesc, se pot petrece lucruri uluitoare. Mulţi dintre ei capătă puteri pe care nu ar fi bănuit niciodată că le au.

Una din criticile care mi se aduc atunci când ţin conferinţe în faţa medicilor se referă la faptul că este incorect să le dai speranţe false oamenilor care ar trebui să facă faţă cu fruntea sus propriei lor condiţii de muritori.

Eu nu cred că aici este vorba de speranţă, falsă sau nu, ci despre cinste şi adevăr. Medicilor li se cere să dea sfaturi

pe baza anilor lor de experienţă şi a cunoştinţelor lor, dar în final, decizia îi aparţine pacientului.

Pe vremea când tocmai devenisem un medic calificat, credeam că deţin răspunsurile la toate problemele medicale. Pe măsură ce am avansat în vârstă şi am devenit mai înţeleaptă, am învăţat să spun: „Nu ştiu", adăugând, dacă este cazul: „dar cunosc pe cineva care vă poate ajuta".

Mulţi medicii se consideră responsabili nu numai pentru pacienţii lor, ci şi pentru eliminarea bolii. Această convingere nu se limitează numai la medicii profesionişti, ci la toţi cei care se ocupă de îngrijirea altor persoane.

Experienţa mi-a demonstrat însă că pacienţii nu ne cer să fim responsabili pentru boala lor, ci doar să-i îngrijim cât putem mai bine, pentru a le alina suferinţele, lucru care se poate traduce uneori chiar în a lăsa sufletul să îşi găsească odihna.

La şcoală, am învăţat că viaţa este sacrosanctă şi că moartea este un eşec pentru un medic. Între timp, am ajuns să cred că atât timp cât vom privi fiinţa umană doar din perspectiva corpului şi minţii ei, vom fi predispuşi întotdeauna eşecului, căci singura certitudine pe care o avem cu toţii în viaţă este faptul că vom muri cândva. Viaţa nu este nesfârşită.

Orice discuţie sau învăţătură despre om ar trebui să includă şi spiritul, care nu mai poate fi lăsat numai pe seama religiei. Eşecul medicinii datorat faptului că nu tratează omul ca o fiinţă integrală (trup-minte-spirit) mi-a

fost dovedit chiar de practica mea, care mi-a dovedit că în 80% din cazurile pacienţilor suferinzi de boli cronice, medicamentele – chiar corect prescrise şi administrate – nu remediază fundamental starea de sănătate, chiar dacă elimină într-o oarecare măsură simptomele.

Oamenii moderni nu par să cunoască mai bine decât semenii lor de acum o sută de ani răspunsul la această ghicitoare care este boala, cu toată tehnologia lor uluitoare. Noi nu ştim nici astăzi de ce unii oameni mor de tineri, în timp ce alţii trăiesc până la vârste înaintate, nici de ce unii oameni se îmbolnăvesc, în timp ce alţii, care trăiesc în condiţii absolut similare, rămân sănătoşi.

Tot căutând răspunsuri, atenţia mi-a fost atrasă din nou către medicina de frontieră, sau neconvenţională, cum mai este numită astăzi. Am constatat rapid că toate aceste discipline au la bază credinţa într-o legătură strânsă între corp, minte şi spirit, şi că multe metode, precum reflexologia, acupunctura şi homeopatia, operează cu principiul unei energii sau forţe vitale care curge prin corp şi care – în cazul bolii – este blocată, dând naştere unor dizarmonii în structura fizică. Principala sarcină a specialiştilor din aceste domenii este eliminarea blocajului şi restabilirea armoniei pierdute.

Am simţit în sfârşit că sunt conectată din nou la adevărul meu interior, care mă făcuse să bănuiesc de mult timp că nu se poate vorbi de o vindecare adevărată decât

dacă tratăm ființa în totalitatea ei (pe toate cele trei paliere: trup-minte-spirit).

Deși m-am implicat deopotrivă în medicina ortodoxă și în cea complementară, simțeam că nu cunosc încă prea multe despre semnificația vieții, și implicit despre felul în care aceasta este atacată de boală. Eram convinsă însă că nimic nu se petrece întâmplător sau fără un scop bine determinat, pe un nivel sau altul, iar boala nu face excepție de la acest principiu.

Semnificația bolii variază de la o cultură la alta. În multe culturi, ea este considerată o slăbiciune și un eșec. Unii dintre pacienții mei de sex masculin mi-au mărturisit că mai degrabă ar muri decât să se umilească recunoscând că sunt bolnavi. Mulți dintre ei își împlinesc această ambiție cu mult timp înainte de vârsta de pensionare!

Medicii din timpurile de demult înțelegeau importanța abordării holistice. Hipocrate (420 î.CH), părintele medicinii moderne, a urmat în realitate o școală de preot vindecător. Acești vindecători erau considerați urmași ai lui Esculap, zeul grec al vindecării, al cărui simbol – șarpele care înconjoară un baston – continuă să fie acceptat și astăzi de multe instituții medicale. Preoții vindecători credeau că vindecarea totală trebuie să includă deopotrivă trupul, mintea și spiritul.

Mai târziu, Hipocrate a trecut de la această viziune holistică la una mai reducționistă. El a sfârșit prin a afirma

că după părerea lui, cauza bolii apare exclusiv pe tărâmul fizic, adică în trup. Treptat, această viziune a fost adoptată de toţi cei care îi îngrijeau pe bolnavi, iar tratarea bolilor s-a împărţit între medic, preot şi psihiatru.

Este totuşi interesant să remarcăm faptul că până de curând, toţi medicii erau nevoiţi să presteze jurământul lui Hipocrate, care începe astfel:

„Jur pe medicul Apolo, pe Esculap... etc."

Pe măsură ce avansam cu studiile mele, am început să caut referiri despre spirit în cărţile de medicină. Nu am găsit nici una, aşa că mi-am îndreptat atenţia asupra învăţăturilor esoterice, care îmi erau familiare încă din copilărie.

Am rămas uimită de înţelepciunea pe care am întâlnit-o în cărţile lui Alice Bailey, aşa că am început să particip la seminariile şi la întâlnirile de lucru ale acesteia. Majoritatea învăţăturilor pe care le-am auzit acolo m-au marcat profund şi am început să înţeleg mai bine care este scopul vieţii pe pământ.

Am ajuns astfel să cred că noi ne naştem cu toţii dintr-una şi aceeaşi Sursă, care poartă mai multe nume: Lumina, Dumnezeu sau Creatorul. Din această Sursă s-au născut toate aceste lumini individuale, sau suflete, şi fiecare dintre noi suntem posesorul unui asemenea suflet.

Scopul vieţii noastre pe pământ constă în dezvoltarea conştiinţei de sine, adică în recunoaşterea şi acceptarea

noastră ca ființe spirituale. Pe măsură ce această conștiință se amplifică, noi ne ridicăm către starea de totalitate, iar aceasta ne conduce la împlinirea scopului suprem, care este fuziunea cu Creatorul nostru.

Calea pe care o urmează omul pe pământ îi permite acestuia să treacă prin numeroase experiențe, care îi asigură astfel creșterea spirituală. În această lume a dualității, noi învățăm să acceptăm și să iubim atât așa-numitele noastre aspecte negative, cât și pe cele pozitive, căci toate fac parte integrantă din totalitate.

Pentru ca sufletul să poată funcționa pe pământ, el are nevoie de trei învelișuri: emoțiile, mintea logică și corpul fizic. Împreună, acestea alcătuiesc personalitatea sau egoul.

Sufletul sau Sinele este conectat la Sursa vieții prin intermediul spiritului. Această punte ne permite să ne conștientizăm pe noi înșine nu numai în calitate de personalitate, dar și ca părți ale unei structuri universale a vieții.

Sufletul nu reprezintă o forță străină, care încearcă să ne influențeze peste voința noastră, ci poate fi privit mai degrabă ca un părinte iubitor care îi arată calea copilului său, de multe ori speriat. Sufletul are nevoie de personalitate, iar cei doi trebuie să lucreze împreună, în calitate de prieteni.

Unul din aspectele fundamentale ale acestei vieți, pe care unii îl privesc ca pe un dar, iar alții ca pe un obstacol, este liberul arbitru. Acesta ne dă dreptul să alegem, să ne

acceptăm propriile experienţe şi să învăţăm lecţiile pe care ni le oferă acestea.

Din cauza liberului arbitru, mulţi oameni ajung să se teamă de eşec şi de comiterea unor greşeli. În realitate, nu există greşeli; nici o experienţă nu reprezintă o pierdere. Chiar şi cele mai negative evenimente predau sufletului o lecţie, chiar dacă nu este vorba de altceva decât de necesitatea de a nu mai urma acea cale.

Alţii se rătăcesc în experienţele lor şi nu îşi dau seama că ceea ce contează nu sunt detaliile situaţiei în care se află, ci şansa care li se oferă de a se transforma.

Dar ce anume doreşte sufletul de la viaţă? Am călătorit foarte mult prin lume, ţinând conferinţe şi seminarii, dar oferind şi consultaţii personale, şi am rămas uimită să constat că în pofida enormei varietăţi de culturi, religii şi nivele de prosperitate, la toţi oamenii se manifestă o temă recurentă: „Doresc să fiu eu însumi".

Sinele de care vorbesc ei este alcătuit din şapte aspecte spirituale:

- cunoaşterea de sine;
- responsabilitatea pentru sine;
- exprimarea de sine;
- iubirea de sine;
- preţuirea de sine;
- respectul de sine;
- conştiinţa de sine.

Conştiinţa totală de sine include toate aceste aspecte şi reprezintă o existenţă armonioasă, obţinută prin unificarea tuturor acelor părţi care alcătuiesc omul spiritual.

În cazul celor mai mulţi dintre oameni, personalitatea preia controlul vieţii lor de zi cu zi. Pe măsură ce balanţa se înclină dinspre personalitatea către suflet, procesul este iniţial receptat ca o dizarmonie de către minte, care începe să primească două tipuri diferite de vibraţii, unele de pe nivelul sufletului şi altele de pe nivelul personalităţii.

Dacă vibraţia sufletului ar înlocui într-un mod natural vibraţia personalităţii, schimbarea s-ar putea produce fără prea multe dezechilibre şi tulburări în viaţa individului. Dacă personalitatea opune însă o rezistenţă în calea acestei schimbări, dizarmonia pe care o resimte iniţial mintea conduce la simptome precum tensiunea nervoasă, frustrarea, mânia, depresia etc. Dacă individul nu întreprinde nimic pentru a schimba vibraţia, în pofida acestor mesaje de avertisment, dizarmonia se va transforma în curând în boală.

Boala nu numai că amplifică nivelul de conştientizare al individului, care ajunge să-şi dea seama astfel de dizarmonia prezentă (cine vede, crede), dar în multe cazuri acţionează şi ca un vehicul al schimbării propriu-zise. În viziunea mea, acest lucru se întâmplă în 80% din cazurile de boli fizice şi mentale din zilele noastre, inclusiv cele traumatice.

Cartea de față își propune să pătrundă în interiorul acestui proces, să stabilească o punte între cunoașterea esoterică străveche și omul modern. Anii de practică medicală m-au convins că reducerea bolii la simptomele sale înseamnă să ignori anumite indicii vitale pe care ni le oferă pe această cale sufletul.

Dacă noi am reuși să decodificăm mesajul bolii, am putea înțelege mai bine domeniul de care este interesat sufletul pentru creșterea sa spirituală. În acest fel, medicii ar putea sprijini mai corect pacientul, într-o manieră mai constructivă, iar la rândul lui, acesta ar putea contribui mai activ la propria lui vindecare.

Poate că înțelegerea conștientă a procesului de creștere spirituală a sufletului nu este esențială pentru ca viața să meargă mai departe, dar cu siguranță ea poate ușura enorm călătoria.

Eu accept fără rețineri neprețuita contribuție a medicinii moderne la întreținerea stării de sănătate, mai ales în situațiile acute. Una din primele sarcini pe care mi le-am asumat este să îi învăț pe pacienții interesați de medicina alternativă când trebuie să se raporteze la medicina ortodoxă, în funcție de starea forței lor vitale și de cât de amenințată le este viața.

Totuși, adevărata îngrijire medicală ar trebui să includă și activitățile minții și ale sufletului. Corpul fizic nu este altceva decât un vehicul pentru suflet și pentru spirit. Tratarea unui singur aspect, izolat de celelalte, conduce la

o vindecare incompletă, deşi la nivel fizic pacientul poate părea vindecat.

Este de reţinut faptul că vindecarea nu poate restaura niciodată un sistem la valoarea lui de dinainte de boală. Prin însăşi esenţa ei, boala conduce la o transformare a individului, lucru greşit înţeles de cele mai multe ori, ba chiar evitat de discuţiile între pacient şi medic.

Pacienţii mei îmi spun adeseori: „Ajutaţi-mă să mă refac din punct de vedere fizic, şi pe urmă mă ocup eu de problemele mele emoţionale".

Această atitudine este însă greşită din start. Este adevărat că eliminarea durerii şi a altor simptome acute îi dă pacientului puterea să meargă mai departe, dar în cele mai multe dintre cazuri, până la eliminarea problemelor emoţionale, dizarmonia rămâne valabilă chiar şi după rezolvarea simptomelor bolii cu ajutorul medicamentelor moderne.

În schimb, dacă armonia autentică este atinsă, ea nu mai poate fi distrusă niciodată. Din când în când, ea mai poate fi puţin zdruncinată, dar, la fel ca în cazul mersului pe bicicletă, o dată învăţat, acesta nu mai poate fi uitat niciodată.

Pentru atingerea unei stări autentice de sănătate şi de totalitate, timpul este irelevant. Majoritatea oamenilor se grăbesc atât de tare să-şi restaureze starea de sănătate încât ratează mari şanse de creştere spirituală. Din acest motiv, lecţia va fi repetată până la înţelegerea mesajului ei profund.

Alţi oameni cedează şi îşi acceptă boala cu resemnare. Şi această atitudine este negativă. Gândul că „suferă" de o boală le amplifică tristeţea.

Ambele categorii se află de fapt într-o fundătură, din care cu greu îşi mai pot găsi calea de ieşire. Provocarea pe care o adresez eu cititorului este să privească ideile din această carte ca pe o cale de ieşire din această fundătură.

Până la urmă, nu boala este relevantă, nici tipul de personalitate, zodia astrologică sau tipul constituţiei fiecăruia, ci felul în care ne raportăm la situaţiile cu care ne confruntăm şi modul în care ne folosim de aceste experienţe pentru a îmbogăţi conştiinţa şi sufletul.

Materialul cărţii are la bază propriile mele experienţe, în special pe acelea legate de boli şi de procesul de vindecare. Numele şi anumite trăsături de caracter ale pacienţilor descrişi în paginile care urmează au fost modificate din considerente de confidenţialitate. Am păstrat totuşi esenţa poveştilor.

O mare parte din cunoaşterea esoterică prezentată aici a fost preluată din învăţăturile lui Alice Bailey, care a fost iniţiată de un maestru tibetan. Până la urmă, nu cunoaşterea este însă importantă, ci aplicarea ei în practică.

Cunoaşterea este lipsită de forţă dacă nu este dublată de înţelepciune şi de iubire. În cazul în care cuvintele pe care le veţi citi în această carte vor trezi o anumită coardă interioară în sufletul dumneavoastră sau dacă vă vor

conduce la înţelegerea unei probleme lăuntrice cu care vă confruntaţi, eu mă voi simţi împlinită.

În caz contrar, nu este nici o problemă!

De la prima ediţie a acestei lucrări au trecut nouă ani, perioadă în care multe lucruri s-au schimbat în viaţa şi în înţelegerea mea legată de starea de sănătate şi de boală. Descoperirile medicale au redus incidenţa anumitor boli, în timp ce altele au reprezentat capul de afiş, afectându-i inclusiv pe tineri, iar în cazul cancerului – din păcate – devenind din ce în ce mai virulente.

Uriaşă a fost şi trezirea interesului faţă de anumite domenii psiho-spirituale, cum ar fi subiectele legate de *chakra*-e şi de câmpurile energetice, despre care s-a scris şi s-a vorbit foarte mult în întreaga lume. Publicul a devenit mult mai familiarizat cu termenii esoterici şi tot mai mulţi oameni caută astăzi să înţeleagă semnificaţia vieţii lor, fiind dispuşi să îşi asume responsabilitatea pentru starea lor de sănătate.

Aşadar, ediţia de faţă este mai amplă şi mai explicită, deopotrivă în ceea ce priveşte *chakra*-ele şi bolile, incluzând şi experienţa pe care am căpătat-o în aceşti nouă ani. Sunt prezentate noi perspective asupra funcţiilor fiecărei *chakra,* atât cât se poate spune în acest moment al istoriei umanităţii. Doresc să le mulţumesc tuturor celor care au contribuit alături de mine la scrierea acestei cărţi, dându-mi posibilitatea să le relatez povestea.

Dr. Christine Page
Octombrie 1999

Capitolul 1

ORIGINEA SUFLETULUI

Pentru a înţelege mai bine conexiunea care există între trup, minte şi spirit, cred că este bine să încep cu o explicaţie esoterică referitoare la originea omului spiritual.

Oamenii de ştiinţă consideră teoria „Big-bang-ului" drept o explicaţie suficient de credibilă pentru crearea universului. Ştiinţele esoterice vorbesc însă de o Energie sau o Viaţă Divină care reprezintă sursa tuturor lucrurilor vizibile şi invizibile din univers. Tot ceea ce există reprezintă o expresie a acestei Vieţi Unice.

Atunci când această Sursă Energetică Divină şi-a asumat pentru prima dată o formă, ea a creat doi poli ai manifestării. Acest fenomen explică dualitatea care există pretutindeni în univers.

Cele două aspecte ale dualităţii sunt descrise de regulă astfel:

a) Spiritul sau Tatăl
b) Materia sau Mama

Din fuziunea Tatălui şi a Mamei s-a născut Fiul, sau Sufletul. Având în vedere că Sufletul reprezintă unitatea dintre Spirit şi Materie, se poate spune că în ultimă instanţă, Sufletul reprezintă şi el o reflectare a Energiei Vieţii primordiale.

Din Unul s-au născut Doi.

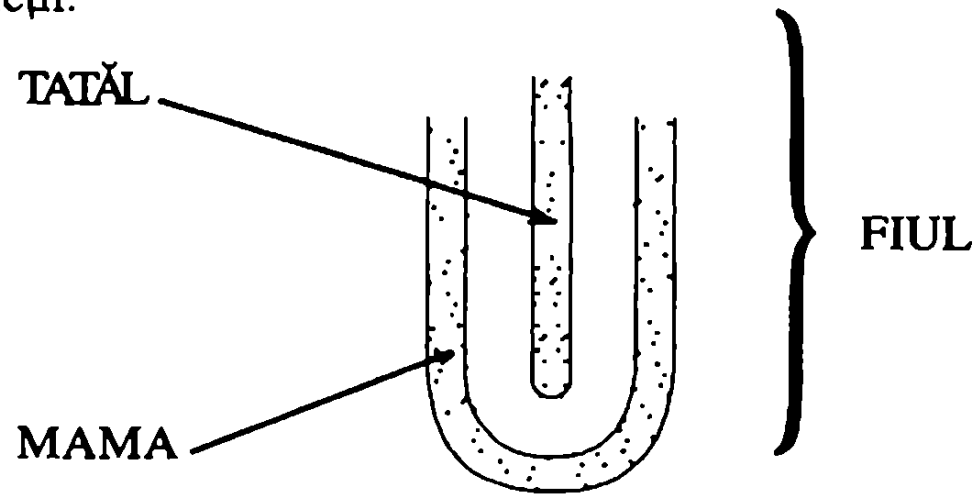
Din Doi s-a născut Al Treilea.

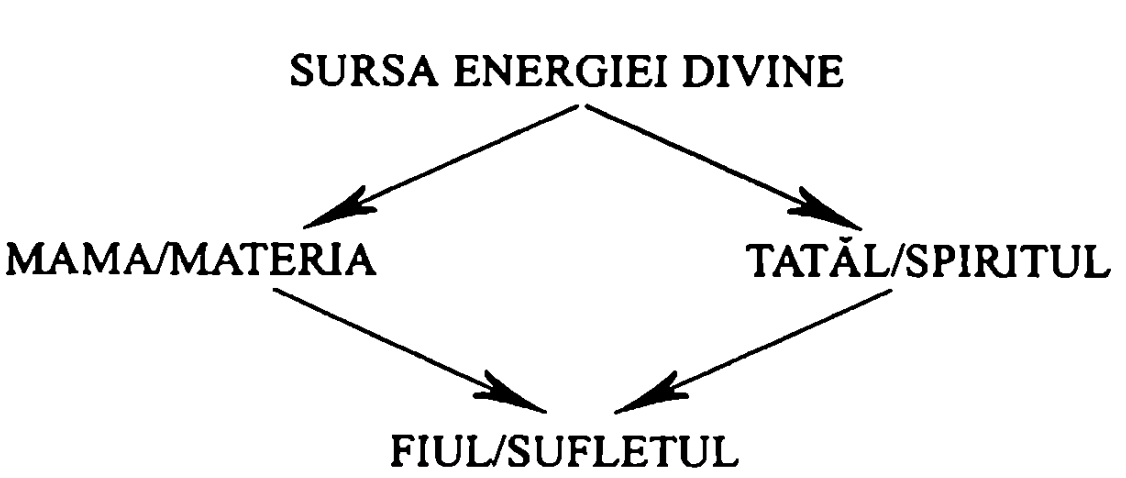
Iar împreună, ei îl reprezintă pe Cel Unic.

Esenţa Tatălui şi a Mamei manifestă aspecte diferite ale Inteligenţei Divine.

- Astfel, esenţa Tatălui sau a Spiritului este descrisă ca pozitivă, masculină, dominantă (emisivă), orientată către exterior (centrifugă), logică şi afirmativă. Ea exprimă Voinţa de a crea, şi implicit de a creşte spiritual.

- Esenţa Mamei sau a Materiei este descrisă ca negativă, feminină, receptivă, orientată către interior (centripetă), sensibilă şi hrănitoare. Ea manifestă Înţelepciunea care hrăneşte sămânţa Creatorului cu elementele necesare pentru a da naştere unei noi vieţi, permiţând astfel continuarea vieţii.





Fuziunea celor două principii devine posibilă prin puterea de atracţie a iubirii, care se manifestă ca esenţă a Fiului sau a Sufletului.

Iubirea unifică totul, conducând astfel la dispariţia separării.

Energia Voinţei este o forţă electrică, în timp ce Iubirea este o forţă magnetică. Împreună, ele creează energia electromagnetică, simbolizată de soare, care dăruieşte viaţa tuturor formelor.

Din perspectiva omului, tatăl este cel care asigură sămânţa şi materialele necesare creşterii copilului. Mama asigură însă calităţile receptive ale pântecului, iar prin înţelepciunea ei foloseşte materialele asigurate de tată pentru a-i aduce un beneficiu optim copilului.

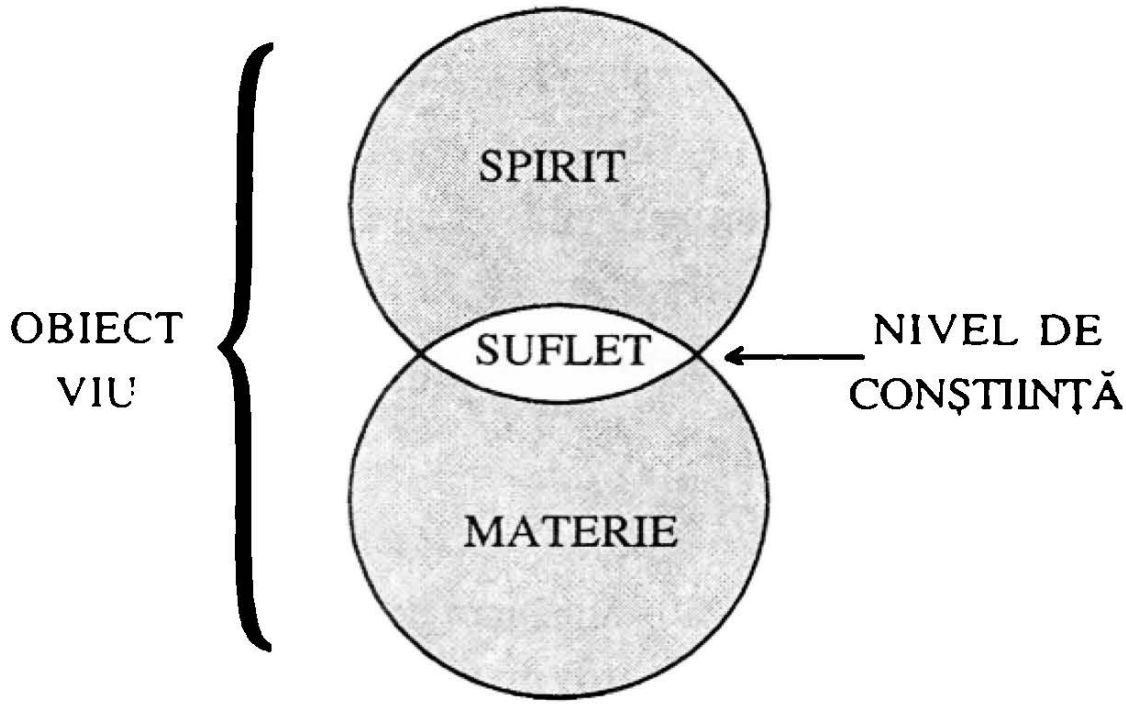
Amândouă principiile au o importanţă egală în crearea copilului (Sufletul), care reprezintă o expresie a puterii iubirii lor.

Orice obiect viu este creat prin interacţiunea dintre spirit şi materie. De aceea, orice obiect viu are un suflet, indiferent dacă este vorba de un atom sau de o planetă. De multe ori, sufletul este colectiv, ceea ce înseamnă că un grup de obiecte are unul şi acelaşi suflet.

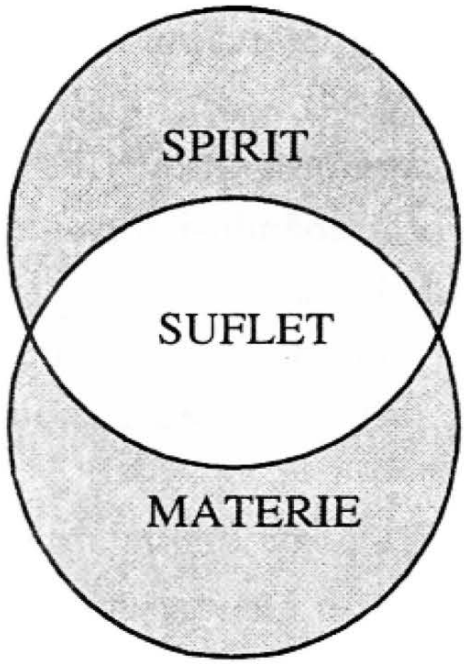
În cazul omului, sufletul este individualizat, generând diversitate într-o formă aparent comună. La nivelul corpului uman, această unicitate este exprimată de structura amprentelor şi de informaţiile genetice stocate în cromozomi.

Atât spiritul cât şi materia conţin un nivel înnăscut de „inteligenţă", moştenită de la Inteligenţa Divină primordială. Din fuziunea lor se naşte sufletul, care poate fi privit ca acel nivel de conştiinţă atins atunci când aceste două aspecte ale inteligenţei se întâlnesc (cuvântul „conştiinţă" provine din latinescul *scire* = a cunoaşte).

Conştiinţa depinde de gradul de interacţiune dintre cele două aspecte, dar şi de natura formei manifestate. Diferitele forme de viaţă care locuiesc pe pământ manifestă diferite etape ale dezvoltării conştiinţei. Conştiinţa celulei va fi diferită de conştiinţa plantei, la fel cum unii indivizi sunt mai treziţi din punct de vedere spiritual decât alţii.



Scopul vieţii este acela de a ridica nivelul de conştiinţă prin interacţiunea dintre spirit şi materie, până când între cele două aspecte ale polarităţii nu mai rămâne nici o diferenţă, caz în care sufletul şi sursa divină devin una.



O analogie

Dacă spiritul ar fi o lumânare aprinsă, iar materia un cub de gheață, la început ar fi greu de privit flacăra dincolo de gheață. Dacă lumânarea este apropiată însă de bucata de gheață, aceasta din urmă va începe să se topească, iar lumina lumânării ar putea fi văzută mai ușor prin apa transparentă. Altfel spus, apa va transmite mai departe lumina lumânării.

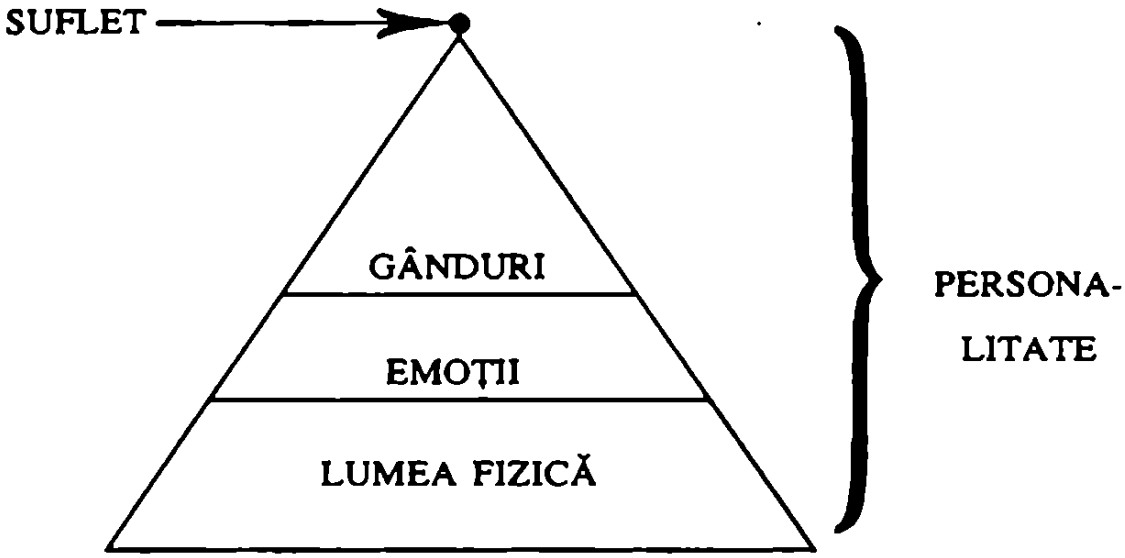
În cazul în care flacăra va continua să se concentreze asupra apei, aceasta se va evapora, iar lumina va deveni plenar vizibilă.

În concluzie, căldura amplifică rata vibratorie a moleculelor apei, schimbându-i forma de la cea solidă – gheața, la cea lichidă – apa, iar apoi la cea a vaporilor, adică într-o materie mult mai ușoară și mai liberă. Simultan, transmisia luminii prin intermediul noului mediu devine mult mai ușoară.

În mod similar se poate obține armonia dintre spirit și materie, proces care este benefic ambelor polarități.

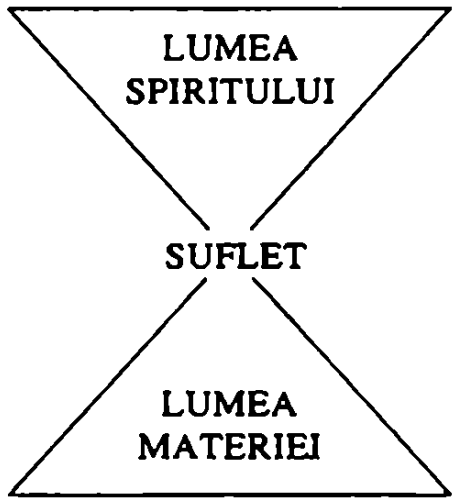
Călătoria pe care trebuie să o întreprindă omul are ca destinaţie conştiinţa de sine. Altfel spus, el se îndreaptă către cunoaşterea de sine. Acest proces nu se întâmplă însă peste noapte, ci reprezintă un proces de evoluţie.

Omul are capacitatea de a se privi ca o entitate separată de corpul său fizic, de emoţiile şi de gândurile sale, adică separat de personalitatea sa (numele colectiv al celor trei aspecte).



Omul este diferit de lumea sa fizică...
de casa sa, de maşina sa, de slujba sa.
Omul nu este tot una cu emoţiile lui...
cu mânia sa, cu tristeţea sa, cu temerile sale.
Omul este diferit de gândurile sale...
de analizele sale, de cunoaşterea lui.
Omul nu este tot una cu personalitatea lui.

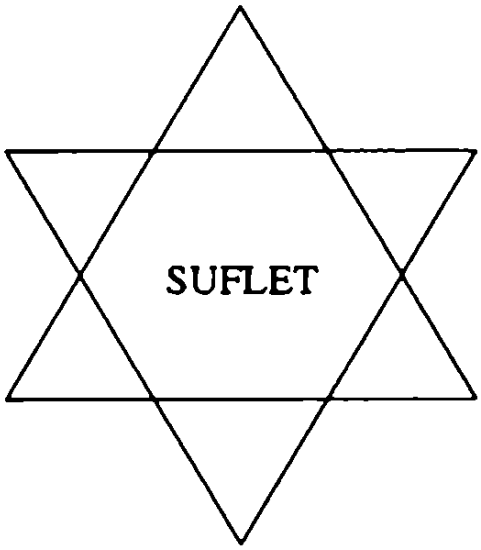
Recunoaşterea acestei realităţi nu poate proveni decât pornind de la o perspectivă obiectivă, identificată cu poziţia sufletului individului. Pe măsură ce luciditatea lui creşte, în el se amplifică aprecierea conştientă a lumii spirituale şi recunoaşterea rolului mărunt, şi totuşi important, al omului în planul mai mare al cosmosului.



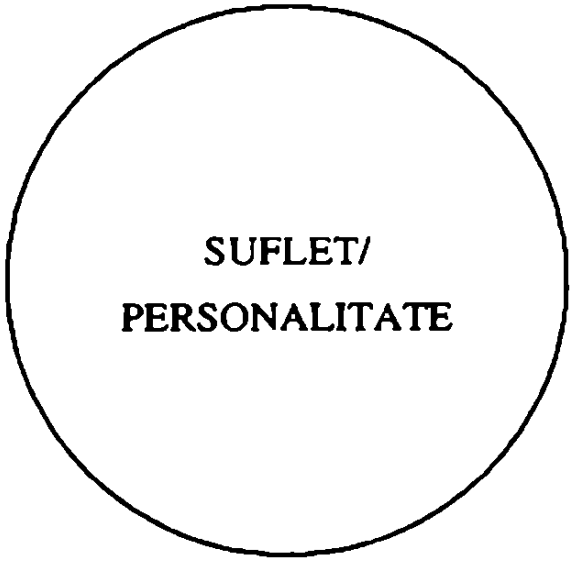
Simpla conştientizare a separării dintre suflet şi personalitate creează doi noi poli ai existenţei, care trebuie unificaţi şi ei înainte ca omul să poată fi numit o adevărată fiinţă spirituală.

Armonia nu poate fi creată decât prin unitate.

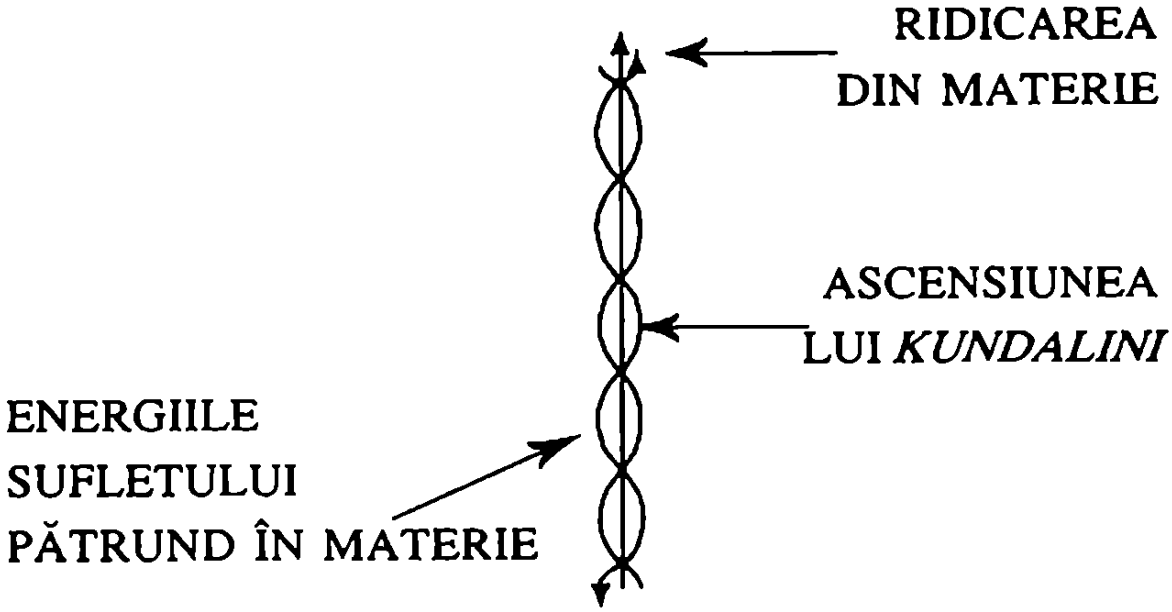
De aceea, după ce individul atinge acel nivel de conştiinţă care recunoaşte separarea dintre suflet şi personalitate, energia sufletului – care este legată de cea a spiritului – trebuie readusă înapoi prin intermediul gândurilor, al emoţiilor şi al corpului fizic, astfel încât voinţa sufletului şi cea a personalităţii să devină una.



SAU



În termeni esoterici se afirmă că numai atunci când sufletul devine deplin încarnat în forma sa fizică îşi poate începe ascensiunea şarpele situat la baza coloanei vertebrale. Acest proces mai este cunoscut şi sub numele de ridicarea lui *kundalini.* Această acţiune nu poate fi forţată, fiind rezultatul natural al parcurgerii paşilor necesari în procesul de evoluţie a conştiinţei.

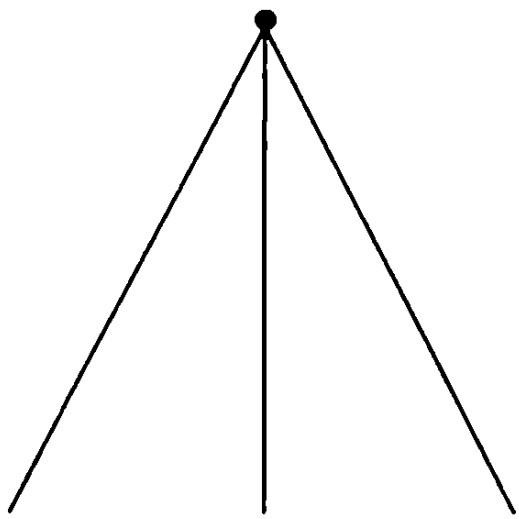


Crearea celor doi poli ai existenței, spiritul și materia, precum și unificarea lor prin nașterea fiului sau a sufletului, este procesul care stă la baza tuturor situațiilor din viață.

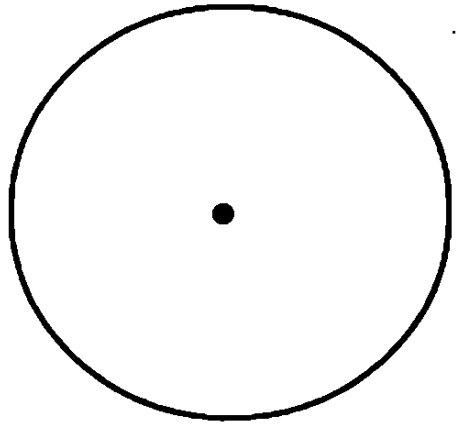
Experimentarea, recunoașterea și acceptarea ambilor poli permite înțelegerea faptului că în realitate nu există o separare, ci numai manifestări diferite ale aceluiași principiu. Tot ceea ce există face parte din Energia Creatoare Supremă.

O analogie

Dacă privim din față o *tepee*[1], aceasta ne apare ca o structură cu două laturi laterale și un ax central. Dacă o privim de sus, ea ne apare ca un cerc cu un punct în mijloc.



[1] *Tepee* – cort sau colibă a indienilor din America de nord.



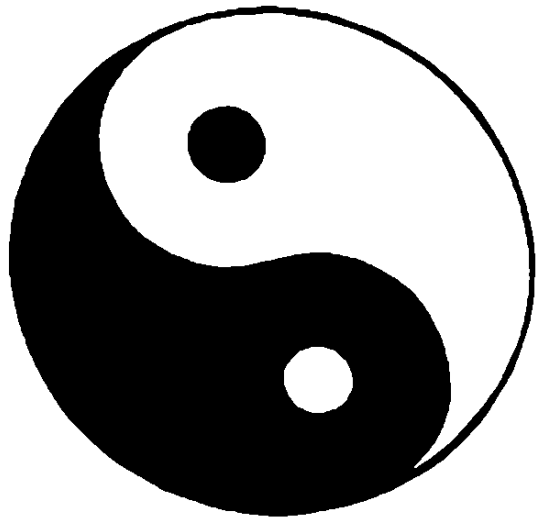
Învățăturile chinezești

Conceptul de dualitate poate fi regăsit și în filosofia chineză, care vorbește de două forțe opuse și complementare numite yin și yang. Ele exprimă felul în care funcționează lucrurile atunci când interacționează și sunt folosite pentru a explica procesul continuu și natural al schimbării.

Nici una din forțe nu poate exista fără cealaltă; nici una dintre ele nu este absolută. Nu am putea cunoaște noaptea dacă nu ar exista ziua; nu am putea vorbi despre inspirație dacă nu ar exista expirația.

Ambele forțe conțin în ele însele potențialul de a se transforma în forța opusă. *Yin* este descrisă ca fiind senzația de rece, odihna, pasivitatea, întunericul, receptivitatea, orientarea centripetă (către interior) și descreșterea. *Yang* este descrisă ca fiind senzația de cald, mișcarea, activitatea, strălucirea, stimularea, mișcarea centrifugă (către exterior) și creșterea.

Conceptul de *yin* şi *yang* este perfect ilustrat în simbolul taoist chinez prezentat mai jos.

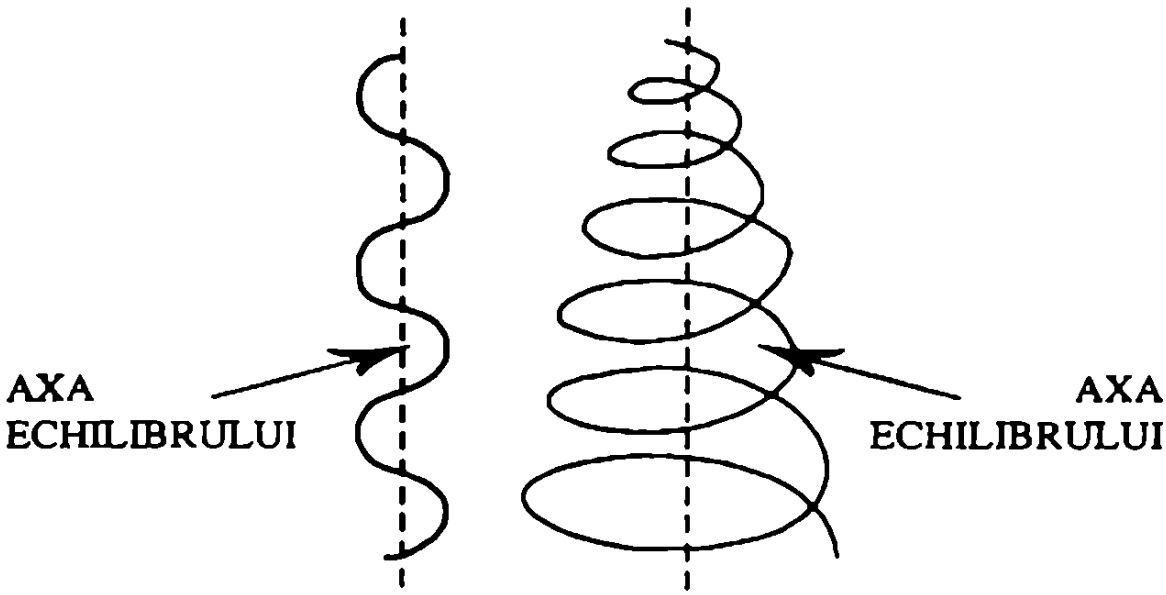
YANG  YIN

Linia care desparte cele două suprafeţe indică faptul că cele două aspecte fuzionează tot timpul unul cu celălalt. Micile puncte de culoare contrastantă indică potenţialul de transformare.

Linia sinusoidală, de forma unui şarpe sau a unei spirale, reflectă acelaşi concept de echilibru la care se poate ajunge prin unificarea celor doi poli ai existenţei.

Filosofia chineză susţine că este imposibil să te cramponezi de un singur aspect, ignorându-l complet pe celălalt.

Aceeaşi viziune apare şi în învăţăturile esoterice care vorbesc despre Legea Universală a Echilibrului. Aceasta afirmă că dacă unul din cele două aspecte ale polarităţii este manifestat într-o stare extremă, aspectul său complementar trebuie să fie manifestat astfel încât să reechilibreze situaţia.



Multe boli nu sunt altceva decât o încercare a organismului de a corecta un dezechilibru prin intermediul formei fizice. Manifestarea lor este inevitabilă şi necesară, căci, conform legii descrise mai sus, armonia trebuie restaurată prin orice mijloace.

De aceea, orice cădere a organismului fizic sau mental trebuie privită mai degrabă ca acţiunea unui prieten decât ca aceea a unui duşman. Căderea permite în acest caz o ieşire din impas.

Boala nu este o pedeapsă sau un semn de slăbiciune, ci un proces natural născut din necesitatea de a restabili echilibrul.

Spre exemplu:

Să luăm exemplul unui om de afaceri care arde ca o lumânare la ambele capete, consumând în exces alcool,

cafea şi condimente. El se poate îmbolnăvi de ulcer, boală care îl va obliga în mod natural să îşi reducă excesele. Ar putea să facă chiar un atac de cord. Pentru omul de afaceri, aceste tulburări pot părea nişte obstacole, dar în realitate, ele reprezintă salvarea fiinţei sale spirituale.

Cu cât vom ignora mai puternic necesitatea schimbării, cu atât mai frecvente vor fi ocaziile care ni se vor prezenta pentru restabilirea echilibrului.

Multe boli sau indispoziţii apar ca urmare a refuzului nostru de a renunţa la vechile gânduri, emoţii, atitudini şi posesiuni, care conduc către manifestarea extremă a uneia din cele două polarităţi.

Motivele cele mai comune indicate de psihologi pentru nevoia de a te agăţa de trecut sau pentru incapacitatea de a merge înainte, către viitor, sunt teama şi vinovăţia. Pentru eliminarea acestor vechi „prieteni" este nevoie de credinţă, iar aceasta nu se poate naşte decât dacă ne aflăm în contact cu fiinţa noastră interioară.

Pe de altă parte, credinţa oarbă, cum este habotnicia religioasă sau fanatismul faţă de un partid politic, conduc la rândul lor la o cristalizare a gândirii şi la o incapacitate de a progresa.

Capacitatea de a renunţa la trecut şi de a merge înainte, acceptând numai acele lucruri care sunt relevante pentru momentul prezent, este una din cele mai mari forţe vindecătoare din univers.

Boala poate fi privită ca o criză în viaţa omului, dar cuvântul „criză" provine din grecescul *krisis,* care înseamnă decizie. Ea înseamnă aşadar un punct de cotitură. În termeni mai tehnici, decizia pe care trebuie să o luăm constă în a trece de la acel aspect al polarităţii pe care îl manifestăm la modul extrem la celălalt, în acelaşi timp acceptându-l.

Uneori, nevoia de echilibru se manifestă pe o scară mai largă, reflectându-se în apariţia unei crize simultane în viaţa mai multor oameni. Pământul însuşi se confruntă cu asemenea crize, şi vorbim atunci de dezastre naturale, precum erupţii ale vulcanilor, taifunuri sau cutremure, care descătuşează cantităţi uriaşe de energie, pentru a restabili astfel echilibrul.

Corpul fizic încearcă să menţină un mediu armonios (proces cunoscut sub numele de homeostazie), detectând dezechilibrele încă din faza lor iniţială şi corectându-le înainte ca ele să fie aduse în câmpul atenţiei conştiente.

Când influenţa minţii trece însă peste aceste ajustări, dezechilibrul poate ajunge în faza de criză, iar boala devine inevitabilă pentru a restabili armonia.

După acceptarea ambilor poli ai existenţei, influenţa lor asupra procesului nostru de învăţare devine neglijabilă. Prin fuziune, ei intră în armonie cu sufletul nostru.

Spre exemplu, în ceea ce priveşte starea de sănătate, este inutil să ne temem că după contracţia muşchiului inimii nu va urma o relaxare a acestuia, sau că după o inspiraţie nu va urma o expiraţie.

Această stare de acceptare mai poate fi numită și „obișnuință". Ea îi permite creierului să se relaxeze față de acele procese care sunt deja cunoscute și acceptate, concentrându-se exclusiv asupra aspectelor cu adevărat importante ale vieții.

Creșterea conștiinței

Conștiința individului se dezvoltă printr-o mișcare constantă între cei doi poli ai existenței. Inițial, aceștia pot fi regăsiți pe fiecare nivel al personalității: cel fizic, cel emoțional și cel mental.

Prin experimentarea și observarea diferitelor nivele ale dualității, precum și prin acceptarea existenței lor, individul începe să realizeze în curând că nu este vorba de entități separate, ci de un continuum care caracterizează un anumit aspect al vieții.

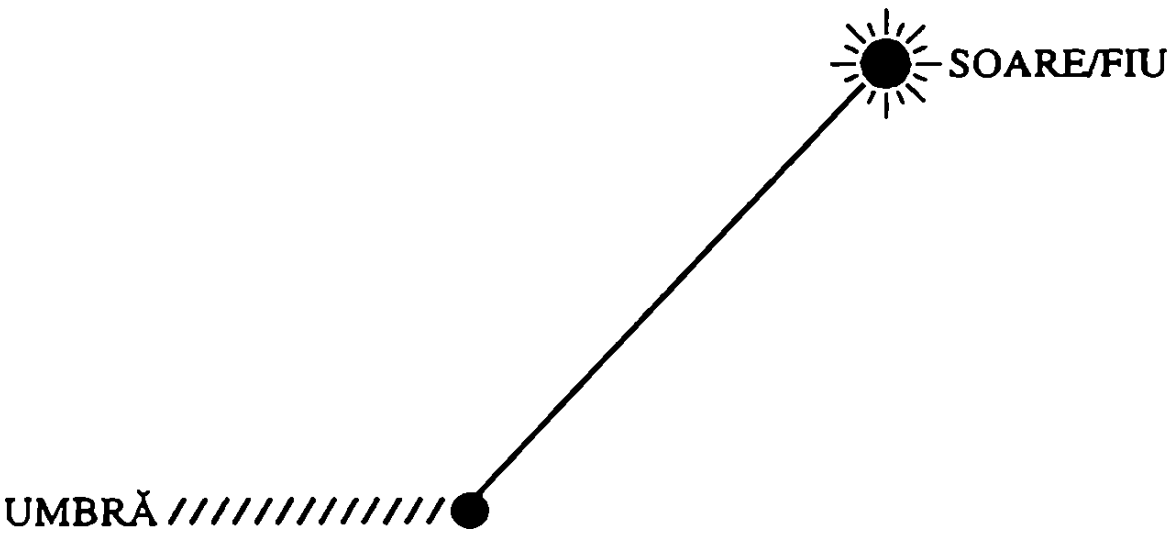
Separarea sufletului de un mod existențial sau altul nu se poate produce fără un anumit grad de suferință, de durere și de tristețe. Aceste stări extreme îi împing pe cei mai mulți dintre oameni către acțiune.

Depresia profundă este cunoscută și sub denumirea de „noaptea întunecată a sufletului". Ea este caracterizată și de o anumită stare de amorțeală, prin care individul realizează diferite acțiuni la modul automat. Pe de altă parte, acesta

este chiar momentul în care poate fi văzută lumina sufletului. Într-o cameră deja luminată, este greu să vezi lumina unei lumânări, dar într-o cameră întunecată, orice luminiță te orbește imediat.

Orice extreme sunt obositoare, dar prin înțelegerea lor, ele pot deveni superflue, căci omul renunță să se mai cramponeze de o atitudine extremă, evitând-o pe cealaltă. Acest lucru este cu deosebire valabil în ceea ce privește emoțiile: reprimarea unei emoții duce la acumularea acesteia în zona subconștientă, până când eliberarea ei devine explozivă și necontrolată. Aceste crize conduc apoi inevitabil către o nouă teamă față de această emoție, urmată de o nouă reprimare.

Am văzut deseori acest proces la oameni care încearcă să-și reprime mânia, dorind să nu-și piardă controlul. Din păcate, singurul lucru care se petrece este o acumulare a mâniei lor până la punctul în care explodează, creându-le probleme mult mai mari.



Psihologul Jung numea polul neexprimat al dualității „partea întunecată (din umbră) a omului" și explica faptul că fugind continuu de această parte a ființei noastre, noi nu facem altceva decât să amplificăm problema. Sfatul lui era să o tratăm ca pe un prieten.

Simbolic vorbind, atunci când soarele este la amiază și noi suntem așezați direct sub el, nu există nici o umbră. Umbra apare numai atunci când punem o anumită distanță între noi și lumina soarelui.

Dacă ne deplasăm conștiința dinspre influența personalității și a lumii exterioare către aceea a sufletului, noi ajungem să realizăm că tristețea și durerea nu sunt altceva decât niște faze trecătoare.

Dacă nu facem acest lucru, vom rămâne dependenți de mintea colectivă, și implicit de lumea fizică, emoțională și mentală, și nu vom atinge niciodată starea de conștiință de sine și pacea.

O analogie

Un scufundător își pune pe el un costum de scufundat de modă veche, greoi, și coboară pe fundul mării. Singura lui legătură cu suprafața este furtunul prin care respiră, atașat de pieptul lui.

Pe fundul mării el nu mai poate vedea și auzi cu claritate, iar mișcările sale sunt greoaie, din cauza costumului. Dacă stă o perioadă suficient de lungă pe fundul

mării, amintirile lui despre lumea de sus încep să pălească, iar simțurile lui devin adaptate pentru viața în apă.

El rătăcește pe fundul mării și se lovește de alți tovarăși de-ai săi, întrebându-i dacă își mai amintesc calea de întoarcere acasă. Convinși de propria lor importanță de sine, aceștia îi spun să îi urmeze, și astfel continuă să rătăcească împreună, fără să știe încotro se îndreaptă, dar și fără să recunoască acest lucru.

La un moment dat, furtunul devine prea întins, iar scufundătorul este forțat să o ia înapoi, pe propriile sale urme. El începe să tatoneze terenul, speriat și nesigur. Apoi, cu un efort imens, el se întoarce încet și își ridică ochii în sus. Vede astfel o lumină îndepărtată.

Lent, dar continuu, el își croiește drum către suprafață, căzând de multe ori din nou pe fundul mării, dar din ce în ce mai conștient că de cealaltă parte a furtunului există o forță care îl trage în sus, ajutându-l să avanseze.

Nu mai are acum nevoie de indicațiile altora, căci dispune de propria lui lumină pe care o poate urma: lumina sufletului, iar apoi a Sursei Divine.

În mod similar, sufletul este prezent în fiecare dintre noi, gata să ne indice calea și să ne sprijine, dar nu ne poate forța să urmăm lumina sa. Depinde numai de noi dacă vom continua să ne identificăm cu diferitele aspecte ale personalității sau dacă vom urmări o cale mai înaltă, deși nu întotdeauna ușoară.

Lumea fizică

În această lume, individul se identifică deopotrivă cu bogăția și cu sărăcia lui, cu boala și cu starea de sănătate, cu întunericul și cu lumina lui, adică cu tot ceea ce este material și fizic.

Repetând aceste experiențe, el devine treptat conștient de faptul că el dispune de amândouă extremele, fără să dispună de fapt de nici una.

Spre exemplu:

Un om bogat se percepe pe sine ca neavând niciodată destul, și de aceea se simte sărac. Invers, un sărac care găsește o bucată de pâine uscată se simte bogat.

În ultimă instanță, totul depinde de nivelul de percepție.

La fel ca în cazul conceptelor de *yin* și *yang,* cuvinte precum bogăție și sărăcie sunt mai degrabă expresii relative la o anumită situație decât aspecte absolute.

Ele se află într-o continuă schimbare, în funcție de poziția observatorului; cu cât acesta este mai detașat, cu atât îi este mai ușor să-și dea seama că cele două extreme nu sunt altceva decât cele două fețe ale aceleiași monede, sau mai bine zis, două poziții diferite pe același cerc.

O analogie

Doi băieţei se joacă în parc.

– Am văzut un elefant, spune primul. Are urechile mari şi trupul masiv, şi te poate ridica cu trompa de la sol.

– Acela nu este un elefant, îi răspunde celălalt. Am văzut şi eu unul luna trecută, şi avea o coadă lungă şi picioare foarte groase, care te puteau face una cu pământul.

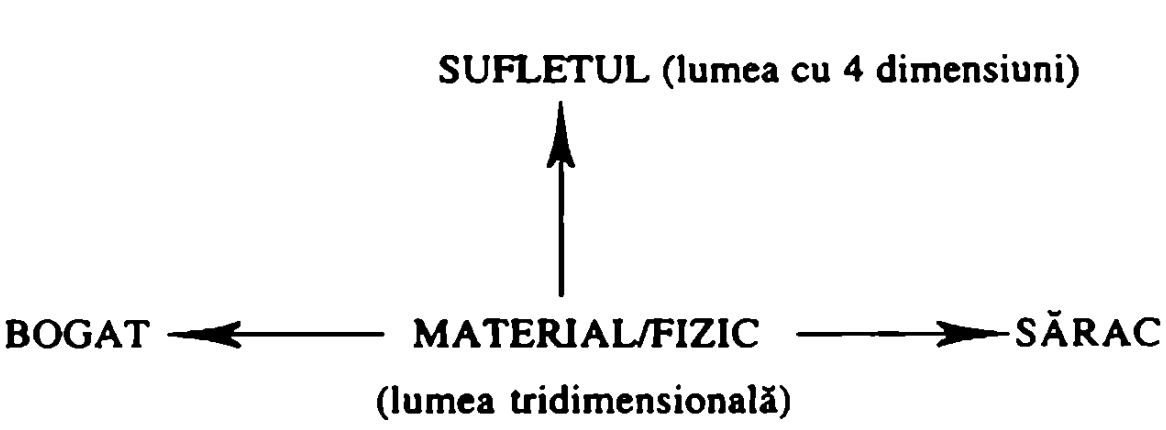
– Nu-i adevărat, îi spune primul. Habar n-ai despre ce vorbeşti.

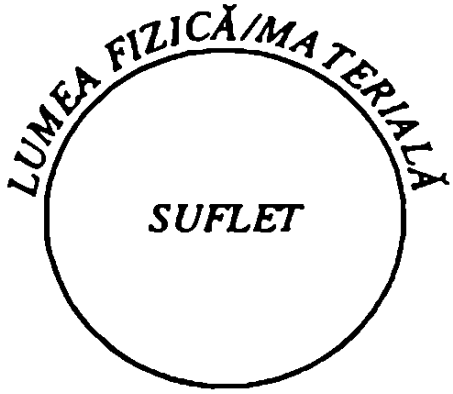
– Iar tu n-ai putea să deosebeşti un elefant nici dacă ar trece peste tine, i-a răspuns indignat celălalt.

Atunci, un băiat mai mare şi mai înţelept a venit către cei doi certăreţi şi i-a despărţit:

– Am stat şi eu odată pe spinarea unui elefant. Din faţă arată aşa cum l-ai descris tu: cu urechile mari şi cu trupul masiv, iar din spate arată aşa cum l-ai descris tu, cu coada lungă şi picioarele groase. Amândoi aveţi dreptate, dar fiecare dintre voi l-a văzut din perspective diferite. Spatele şi faţa alcătuiesc o singură fiinţă, care poate fi văzută mai bine dacă o priveşti de sus.

În cazul fiinţei spirituale, acest punct de referinţă (când priveşti de sus) este sufletul. Dacă omul priveşte viaţa în mod obiectiv, fără a se identifica cu materia, în el se produce o expansiune naturală a conştiinţei.

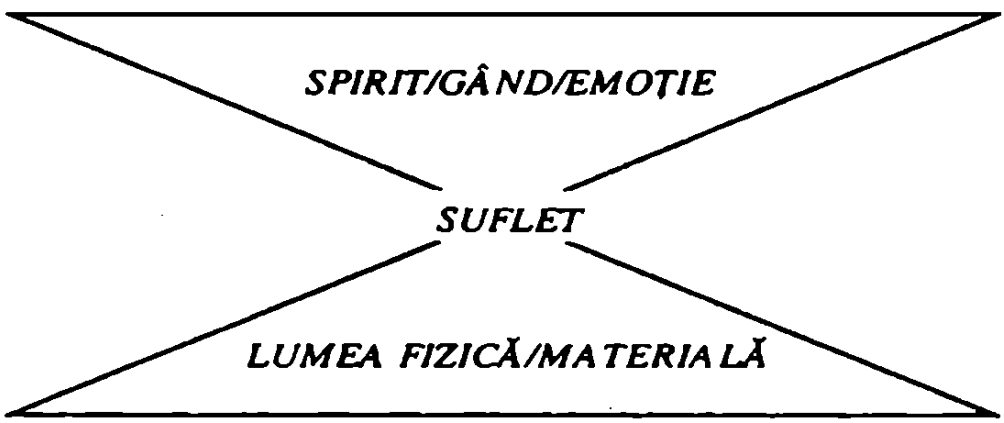




Conştientizarea unităţii care există în diversitate echivalează cu principiul creării sufletului prin fuziunea dintre spirit şi materie.

În acest caz acţionează Legea universală a corespondenţelor, care afirmă că tot ceea ce se petrece în lumea spirituală se petrece deopotrivă şi pe planul pământului.

„Ceea ce există sus există deopotrivă şi jos".



Lumea emoțională

Pe măsură ce omul avansează pe cale, identificarea lui trece gradat de la lumea fizică la cea emoțională. El devine una cu emoțiile sale (linia de demarcație nu este însă foarte bine definită).

Omul se identifică cu mânia lui, cu depresia, cu anxietatea, cu fericirea, cu teama, cu vinovăția, cu bucuria sau tristețea lui.

El experimentează ambii poli ai lumii emoționale, de multe ori în același timp.

Spre exemplu:

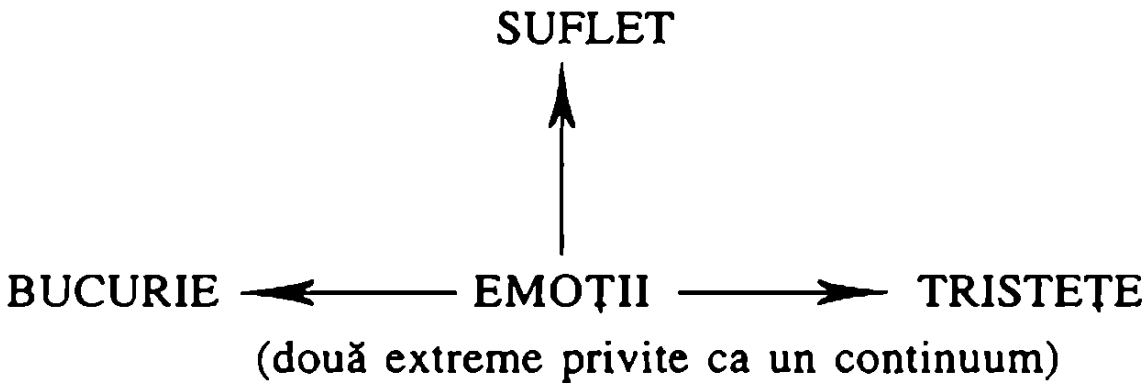
Un om care este furios la serviciu poate să nu-și manifeste mânia acasă, ca să nu-și supere familia.

O față care zâmbește tot timpul poate ascunde o depresie severă.

Cel care nu se plânge niciodată ascunde deseori resentimente cumplite.

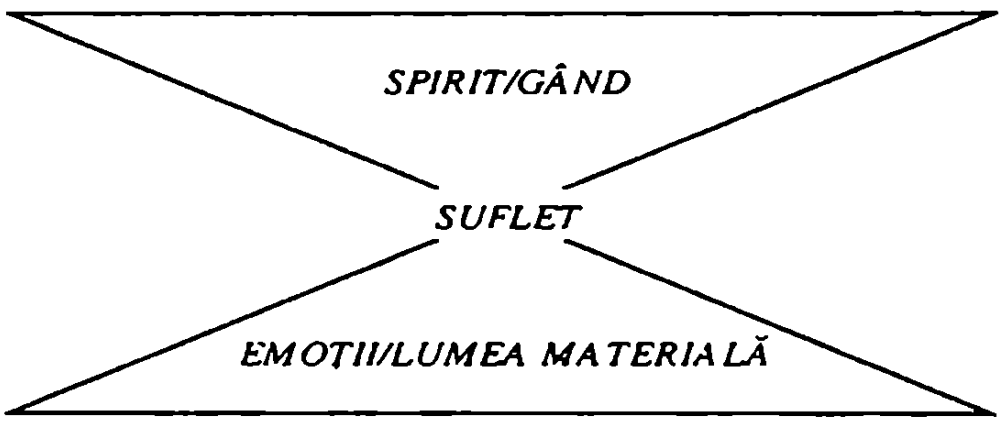
Pe măsură ce omul se detașează de lumea emoțională, distanțându-se de ea, ridicându-se până la o perspectivă superioară, el își dă seama că ambele extreme reprezintă dezechilibre, în egală măsură obositoare, și realizează că ele reprezintă un obstacol în calea creșterii lui spirituale.

Emoţiile nu sunt altceva decât o expresie a unei forme-gând care conduce mai devreme sau mai târziu la acţiune.



(două extreme privite ca un continuum)

Noi nu avem cum să fim una cu emoţiile noastre. Acestea nu reprezintă decât expresii ale fiinţei noastre totale, în interiorul căreia nu poate exista separaţie.



Mintea nu este tot una cu emoţiile sale.

Lumea gândurilor

În continuare, omul se identifică cu gândurile sale, cu sistemul său de convingeri, cu regulile şi directivele care îi guvernează viaţa.

„Gândesc, deci exist" (*Descartes, filosof francez*).

Formele-gând continuă să întărească iluzia creată de lumea materială şi de cea emoţională. Noi devenim una cu gândurile noastre...

În acest fel, acţiunile noastre devin reacţii bazate pe sistemul de convingeri, pe care le-am dobândit ca urmare a experienţelor pe care le-am dobândit în trecut. De cele mai multe ori, există o legătură emoţională extrem de puternică, ce leagă „actorul" de experienţa lui, nepermiţându-i să devină un observator sau să facă parte din „audienţă".

Altfel spus, formele-gând sunt create mai degrabă de emoţiile noastre decât de sufletul nostru.

Spre exemplu:

Când Anne avea şase ani, tatăl ei a plecat de acasă şi s-a dus să trăiască cu o altă femeie. Fetiţa nu a reuşit să înţeleagă ce s-a întâmplat, căci crezuse că tatăl ei o iubeşte. În felul ei pueril, ea a tras concluzia că a făcut ceva rău, iar tatăl ei a plecat din cauza ei.

Păstrând această convingere în subconştient, ea a continuat să crească, până când a ajuns la vârsta la care a început să flirteze cu băieţii. Toate relaţiile ei se sfârşeau însă repede. Băieţii îi reproşau că iubirea ei este prea sufocantă, iar dacă îi sugerau să încerce să se mai detaşeze, ea îi acuza imediat că nu o iubesc.

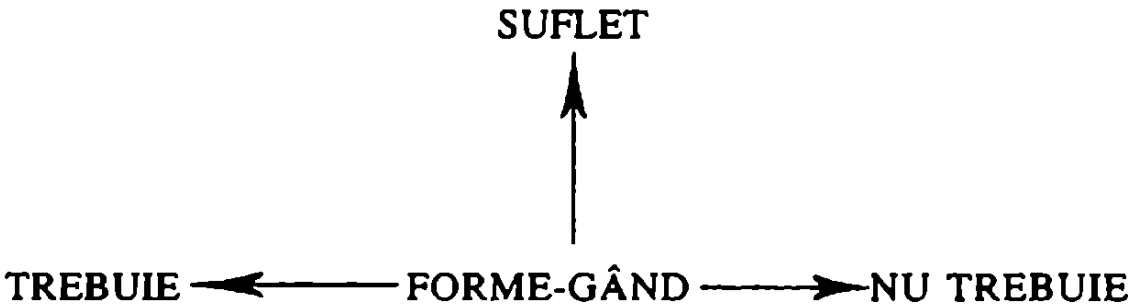
Fata simţea o nevoie disperată să îi satisfacă partenerului orice plăcere, pentru că în mintea ei avea convingerea că numai aşa acesta nu o va părăsi. Nevoia ei de a fi iubită şi convingerea sa că această împlinire nu poate proveni decât de la persoana cealaltă i-a provocat mari tulburări.

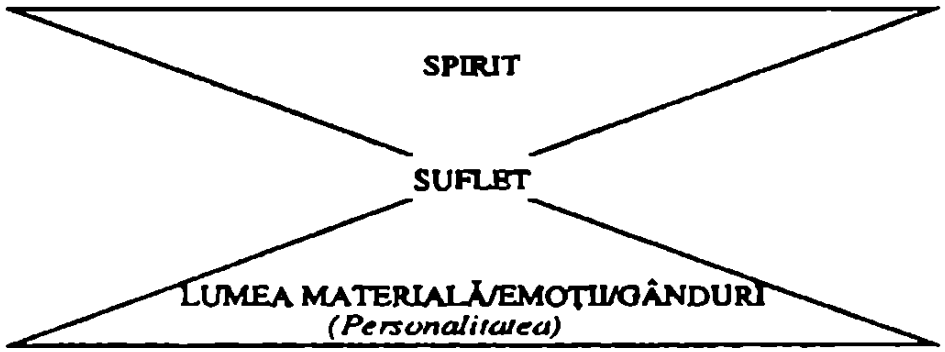
Într-o zi, în timp ce vorbea cu o altă prietenă, ea şi-a dat seama că repetă acelaşi tipar mereu şi mereu. A înţeles că lipsa iubirii de sine o atrăgea către acei bărbaţi care aveau să-i confirme această convingere interioară.

Pe măsură ce a învăţat să se ocupe mai mult de sine şi a înţeles felul în care a afectat-o căsnicia părinţilor ei, Anne a căpătat mai multă încredere în sine.

Acum un an, ea a început o nouă relaţie, dar de data aceasta de pe o altă poziţie, mult mai înţeleaptă şi mai sigură de sine.

Formele-gând şi sistemele de convingeri sunt structurate de regulă în anii în care ne primim educaţia, luând forma unor valori de tipul: „trebuie şi nu trebuie", „poţi şi nu poţi" să faci cutare sau cutare lucru.





Pe măsură ce avansează pe cale, omul oscilează între respectarea şi încălcarea acestor legi până când atinge un echilibru, care cuprinde numai acele convingeri care sunt corecte şi adaptate momentului prezent. Acest echilibru nu poate fi găsit decât prin respectarea Legii Universale a Vieţii şi prin încercarea regulilor pentru a vedea în ce măsură mai corespund ele, acceptând însă în mod conştient consecinţele acţiunilor sale, ca parte a experienţei sale de învăţare.

Noi nu ne putem da seama ce gânduri se nasc din sufletul nostru şi ce gânduri aparţin personalităţii noastre decât dacă apelăm la intuiţii.

Pe măsură ce omul învaţă să se recunoască deopotrivă ca personalitate şi ca suflet, acesta din urmă tinde să devină mediatorul care face legătura cu planurile spirituale. Următoarea etapă constă în coborârea energiilor sufletului la nivelul personalităţii, pentru ca lumina sufletului să înceapă să strălucească chiar în interiorul vehiculului ei.

„Începeţi prin a vă descoperi pe voi înşivă prin intermediul căii; apoi, pierdeţi-vă pe voi înşivă, căci abia atunci veţi cuceri cu adevărat calea".

Pentru a atinge acest nivel, conştiinţa sufletului trebuie din nou testată prin coborârea ei în planul mental, apoi emoţional, şi în sfârşit fizic.

Dualitatea nu dispare, dar de această dată sufletul este cel care deţine controlul, iar individul face o distincţie precisă între aceste planuri, fiind mai puţin dependent de ele (este mai aproape de unitate decât de diversitate).

Legile universale

Învăţăturile esoterice afirmă că există mai multe Legi care guvernează universul.

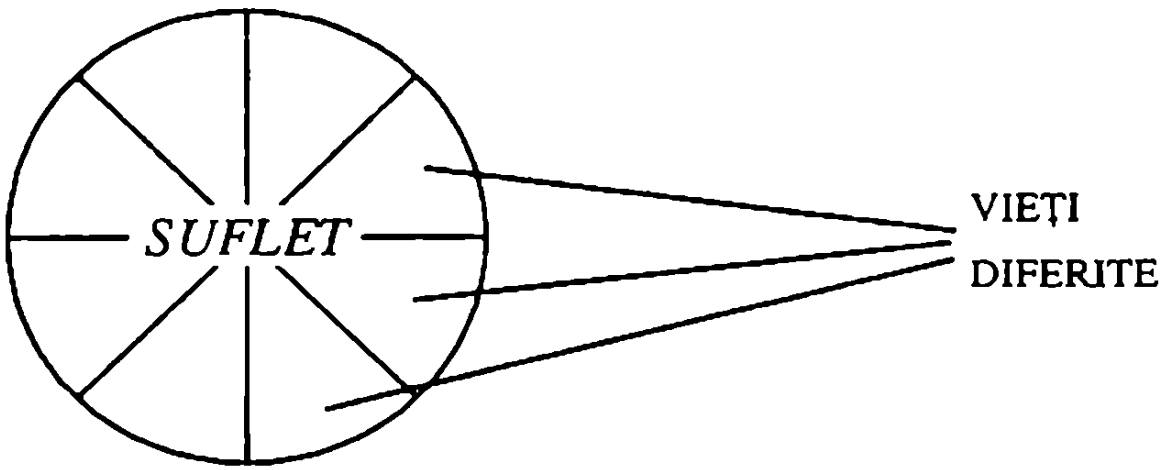
a) LEGEA CORESPONDENŢELOR – a fost deja amintită: tot ceea ce se petrece pe planul spiritual se va petrece inclusiv pe pământ.

b) LEGEA REÎNCARNĂRII – afirmă că noi nu trăim o singură viaţă, ci mai multe. Ea îi permite individului să experimenteze viaţa în toate aspectele sale, ridicându-şi astfel nivelul de conştiinţă.

Conceptul de reîncarnare a fost inclus în Biblie până în anul 553 d.Ch., când Conciliul Bisericii de la Constantinopole a decis prin decret că această convingere trebuie exclusă din învăţătura creştină. Din această cauză istorică, occidentalii au ajuns să creadă că nu există decât o singură viaţă, urmată eventual de o viaţă în lumea de dincolo.

Pe de altă parte, filosofia orientală şi-a păstrat convingerile din vechime, iar învăţăturile ei devin astăzi din ce în ce mai populare în Occident.

Trăirea mai multor vieţi trebuie înţeleasă ca o modalitate de exprimare a diferitelor aspecte ale sinelui, în încercarea acestuia de a înţelege totalitatea.



Eu cred cu convingere că noi ne alegem lecţiile vieţii chiar înainte de a ne încarna pe acest pământ. Altfel spus, noi ne alegem singuri părinţii şi familia, inclusiv cunoştinţele şi prietenii.

„Sângele comun" face ca membrii familiilor noastre să fie cei mai mari profesori ai noştri, şi în pofida eventualelor sentimente de mânie sau de ură faţă de ei, este imposibil să-i uităm vreodată. În cazul prietenilor este mult mai uşor să-i îndepărtăm din viaţa noastră.

Adevărata noastră familie nu trăieşte însă în mod necesar sub acelaşi acoperiş cu noi... Membrii acesteia pot fi recunoscuţi de la prima vedere, iar imaginea lor ne face

întotdeauna o plăcere supremă. Ei sunt cei care ne oferă sprijin şi ghidare în momentele noastre grele, după care pot dispărea din viaţa noastră.

Dincolo de toate, nu este foarte relevant dacă credeţi într-o singură viaţă sau în mai multe. Ceea ce contează cu adevărat este capacitatea de a trăi clipa prezentă şi realitatea sufletului dumneavoastră.

Mai există încă trei Legi Universale, care guvernează capacitatea noastră de a obţine ceea ce dorim.

c) LEGEA OPORTUNITĂŢII – afirmă că şansele noastre de a învăţa şi de a creşte sunt întotdeauna disponibile, la fel ca şi instrumentele necesare pentru a duce la bun sfârşit acest proces.

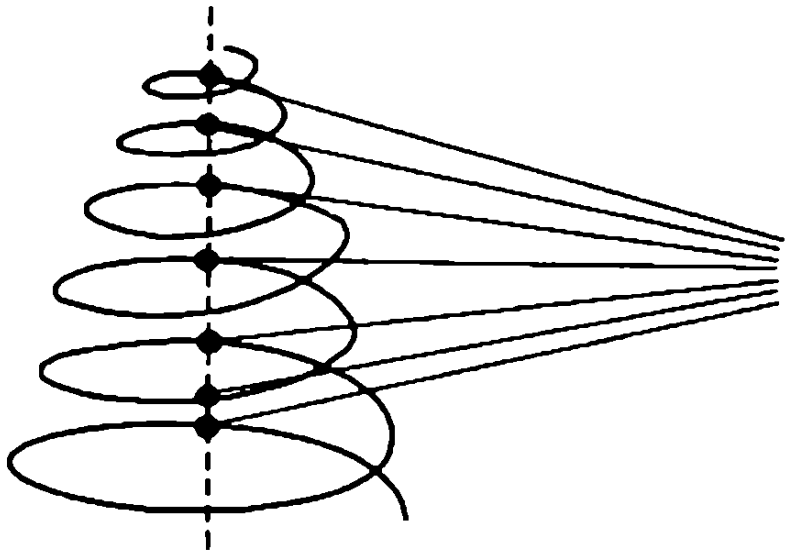
d) LEGEA ATRACŢIEI – afirmă că noi atragem către noi tot ceea ce avem cu adevărat nevoie. De menţionat însă că nu întotdeauna ceea ce avem nevoie se suprapune cu ceea ce dorim!

e) LEGEA *KARMA*-EI afirmă că efectele acţiunilor noastre se întorc întotdeauna asupra noastră.

„Cine seamănă culege ceea ce a semănat". „Cine seamănă vânt, culege furtună".

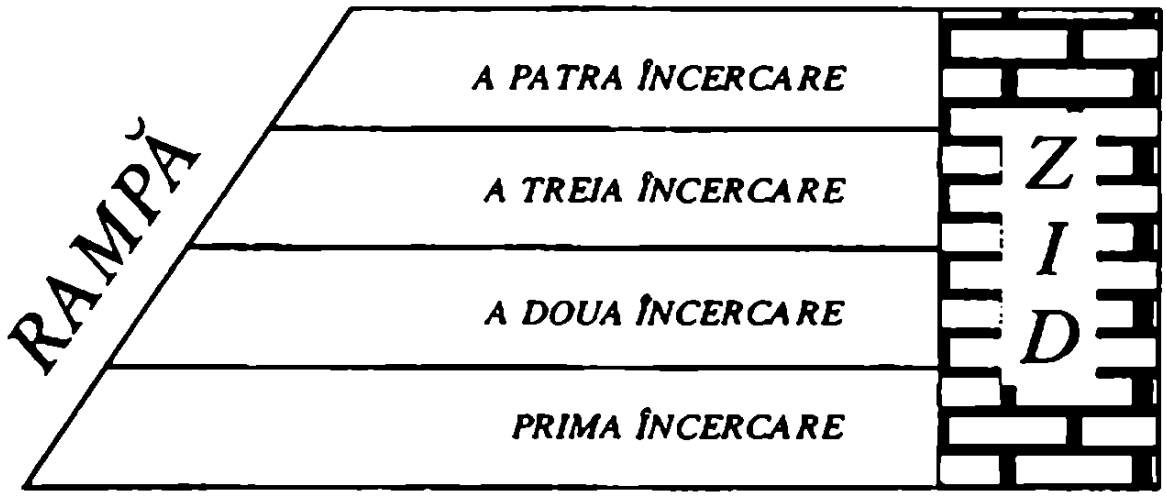
Valul care se înalţă va coborî mai devreme sau mai târziu. Inspiraţia este automat urmată de expiraţie. Contracţia unui arc este inevitabil urmată de destinderea sa.

Karma nu înseamnă o pedeapsă primită pentru greşelile noastre. Ea este o lege care ne ajută să înţelegem ambele polarităţi ale existenţei, optând în final pentru transcenderea lor.



Dacă refuzăm să profităm de pe urma şansei care ni se oferă, aceasta se va repeta într-o altă formă, căci viaţa curge în sensul unei spirale. Nu avem însă nici o garanţie că data viitoare lucrurile vor fi la fel de simple!

De multe ori, se întâmplă ca atunci când facem eforturi pentru a depăşi un obstacol, să ne izbim de un nou zid, care ne sileşte să ne amplificăm şi mai mult eforturile şi să ieşim din inactivitate, creând un fel de rampă de lansare pentru saltul final.



Aşadar, să recapitulăm:

1) La început, tot ce a existat a fost Sursa Energiei Divine.

2) Atunci când şi-a asumat prima formă, această Energie s-a divizat în doi poli: Spiritul şi Materia.

3) Din fuziunea celor doi poli s-a născut Sufletul.

4) Sufletul manifestă gradul de conştiinţă rezultat din fuziunea celor două principii.

5) Scopul vieţii este ridicarea acestui nivel de conştiinţă, rezultat din interacţiunea dintre spirit şi materie.

6) Ţelul omului este de a-şi dezvolta conştiinţa de sine, adică de a nu se mai identifica cu personalitatea sa, ci cu sufletul său, sfârşind însă prin a fuziona energiile sufletului cu cele ale personalităţii, dând astfel naştere omului spiritual.

7) Ridicarea nivelului de conştiinţă se obţine prin experimentare şi prin acceptarea diferitelor aspecte ale dualităţii, recunoscând mai întâi diferenţele care există între acestea, iar apoi identitatea lor.

8) În acest fel, omul începe să se privească pe sine deopotrivă ca spirit şi materie, înţelegând în cele din urmă că acestea provin din aceeaşi sursă.

9) Unul din domeniile care blochează cel mai mult înţelegerea acestor idei spirituale este cel al emoţiilor sau al dorinţelor.

10) De multe ori, boala la nivelul corpului fizic nu reprezintă altceva decât un instrument de reechilibrare a balanţei.

Exercițiul 1

1) Alegeți șase aspecte legate de dumneavoastră care vă sunt pe plac, de pildă nasul, râsul, natura afectivă, capacitatea de a-i asculta pe alții, sensibilitatea și capacitatea de a comunica cu alți oameni.

2) Alegeți alte șase aspecte legate de dumneavoastră, care nu vă sunt pe plac (acest lucru va fi mult mai ușor!), să spunem buzele, intoleranța, iritabilitatea, dorința de a fi lăsat în pace, dependența de ciocolată sau tenul.

3) În continuare, afirmați cu voce tare (în fața oglinzii sau a unei alte persoane) punctele tari pe care le aveți: „Îmi place această calitate a mea...", sau „îmi place faptul că sunt...".

4) Apoi, afirmați cu voce tare (în fața oglinzii sau a unei alte persoane) punctele slabe pe care le aveți, și care fac parte integrantă din ființa dumneavoastră totală: „Îmi accept acest defect...", sau chiar „îmi iubesc acest defect...".

5) În continuare, priviți cele două liste și sesizați dacă există aspecte contradictorii:

„Sunt afectuos... dar intolerant".

„Îmi place să comunic cu oamenii... dar și să fiu lăsat în pace".

„Îmi place la nebunie ciocolata... dar îmi displace tenul meu".

Aceste exemple vă indică zonele de conflict dintr-un sector comun. Respingerea aspectelor negative nu ne ajută cu nimic. Important este să le conştientizăm existenţa, care reprezintă un dezechilibru ce trebuie corectat.

În exemplul de mai sus, o natură excesiv de afectuoasă se poate traduce printr-o perioadă prea mare de timp acordată primirii (de afecţiune etc.) şi o perioadă prea mică de timp acordată oferirii, ceea ce poate conduce la un dezechilibru manifestat prin iritabilitate, dependenţă de confort şi predispoziţie către stări proaste.

Important este să detectaţi subiectul comun.

În cazul de faţă, lipsa iubirii de sine, manifestată cel mult prin identitatea cu ascultătorul şi cu persoana afectivă, conduce la dizarmonie.

Prin amplificarea preocupărilor faţă de propria persoană şi conştientizarea anumitor domenii neglijate până acum, cum ar fi dieta alimentară... aşa-zisele „aspecte negative" dispar, în timp ce cele „pozitive" sunt armonizate.

Exerciţiul 2

1) Alegeţi două persoane faţă de care simţiţi o anumită dizarmonie.

2) Enumeraţi aspectele care vă irită, vă plictisesc sau vă sperie la ele.

3) Potrivit Legii Atracţiei, se poate spune că aţi atras aceste persoane către dumneavoastră, pentru a învăţa ceva de la ele. Ele nu fac decât să reflecte anumite aspecte care vă caracterizează, dar care rămân „în umbră" (în subconştient).

Această viziune nu este întotdeauna uşor de acceptat, dar ceea ce contează nu sunt faptele, ci suportul lor subtil, motivaţia care stă la baza realităţii lor.

Spre exemplu:

Să spunem că soţul dumneavoastră refuză să avanseze la locul de muncă, lăsându-i întotdeauna pe alţii să îi ia locul, chiar dacă l-ar merita pe deplin. Vedeţi cât este de slab şi vă simţiţi frustrată din cauza lipsei de bani şi a faptului că nu vă permiteţi niciodată o vacanţă decentă.

Pe de altă parte, dacă cineva vă sugerează să vă căutaţi un loc de muncă, găsiţi întotdeauna un pretext pentru a evita acest lucru. Atât dumneavoastră, cât şi soţul dumneavoastră vă consideraţi „insuficient de bun(ă)", fiind convinşi că orice aţi încerca să faceţi, veţi da greş.

Probabil că nici unul dintre dumneavoastră nu aţi fost încurajat la timpul potrivit de către părinţi, care v-au spus: „Nu o să realizezi niciodată nimic în viaţă".

Văzându-vă reflectată în soţul dumneavoastră, începeţi să realizaţi că frustrarea dumneavoastră este orientată către interior. Ea nu va putea fi niciodată cu adevărat eliminată

decât dacă veţi renunţa la pretexte şi veţi începe o activitate creatoare, care vă poate aduce succesul.

În acest fel, încrederea dumneavoastră în sine se va amplifica, cicăleala împotriva soţului dumneavoastră va înceta şi ea, dându-i acestuia posibilitatea să evolueze la rândul lui.

Capitolul 2

CORPURILE ENERGETICE SUBTILE

Omul înseamnă mult mai mult decât corpul său fizic. El are un suflet, iar sufletul este rezultatul interacţiunii dintre spirit şi materie. La rândul lor, acestea derivă din Sursa Energiei Divine.

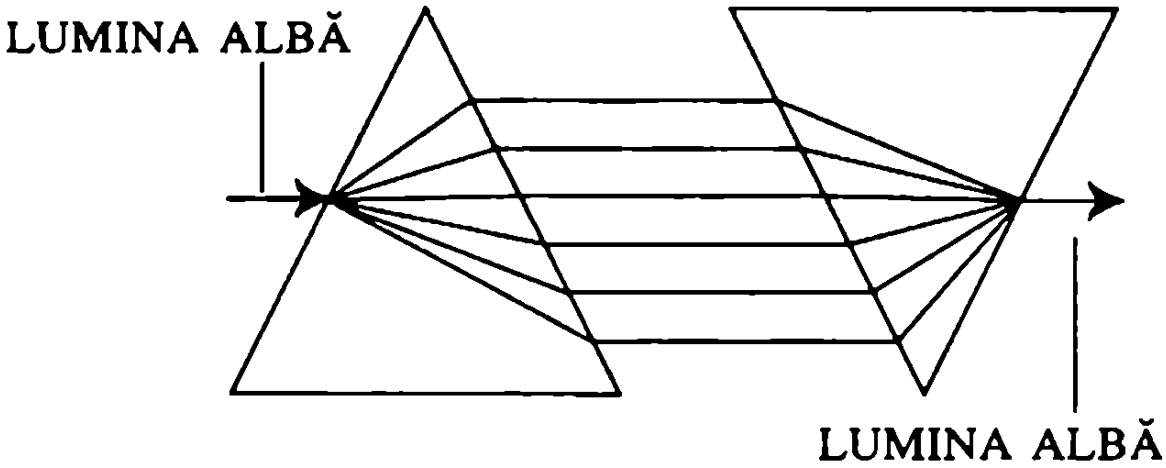
Omul are şi o personalitate, care include mintea logică, emoţiile şi corpul fizic. Toate aceste aspecte din care este alcătuit omul sunt descrise în termeni esoterici ca şi „corpuri". În afară de corpul fizic, se vorbeşte despre corpuri „subtile", întrucât acestea nu pot fi văzute de ochii fizici.

De aceea, se poate spune că omul este alcătuit nu dintr-un singur corp, ci din şapte.

O analogie

Atunci când lumina albă trece printr-o prismă, ea se divide în cele şapte culori caracteristice ale curcubeului.

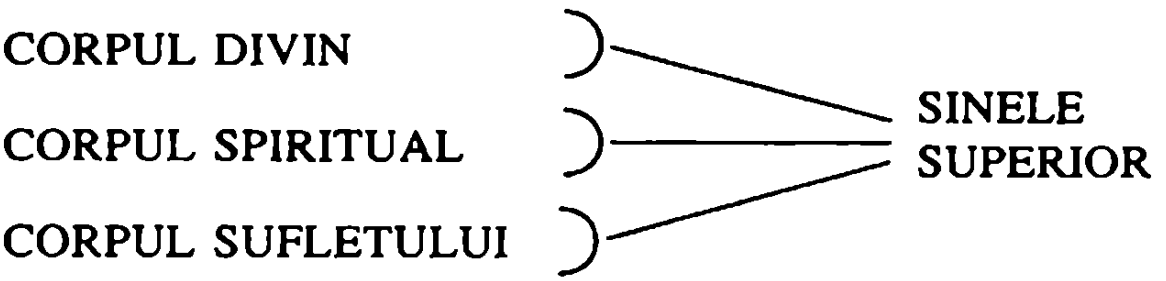
Dacă sunt trecute iarăşi printr-o prismă, aceste culori se unifică, dând din nou o lumină albă.

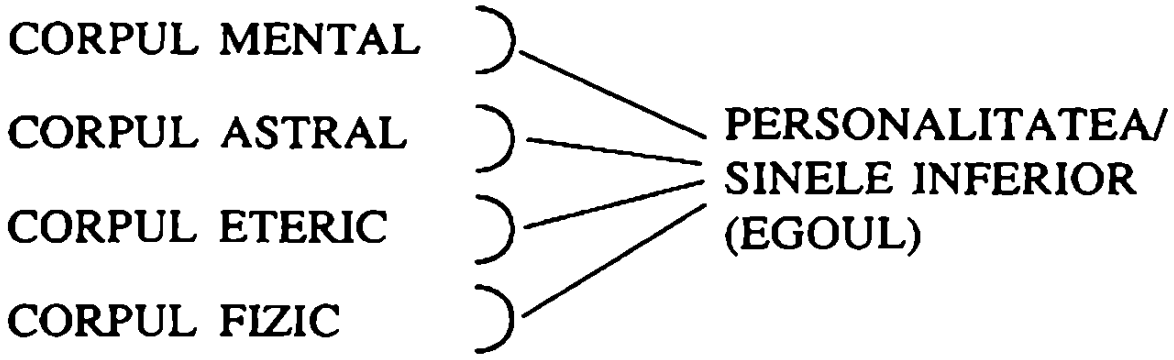


„Corpurile" reprezintă câmpuri energetice interconectate care vibrează pe frecvenţe diferite. Numele lor sunt indicate în diagrama alăturată, începând cu frecvenţa cea mai înaltă.

Nu există o linie de demarcaţie clară între aceste corpuri; ele se întrepătrund. Împreună, ele alcătuiesc aşa-numita „aură", pe care nu o pot vedea decât clarvăzătorii.

Fiind crescuţi într-o lume în care a crede înseamnă a vedea, oamenii nu îşi pot imagina decât cu greu că sunt alcătuiţi din ceva mai mult decât din carne şi oase.





Analogia care urmează vă poate ajuta să înţelegeţi mai bine:

O analogie

Dacă v-aş da o bucată de gheaţă şi v-aş cere să vă băgaţi mâna prin ea, mi-aţi răspunde că acest lucru este imposibil. Dacă gheaţa este încălzită uşor, ea se topeşte şi se transformă în apă. Mâna poate trece acum cu uşurinţă prin apa rece.

Dacă v-aş spune acum că eu pot face apa să dispară, aţi putea din nou să-mi puneţi la îndoială cuvintele. Dacă voi continua să încălzesc însă apa, aceasta se va evapora şi va dispărea în aer.

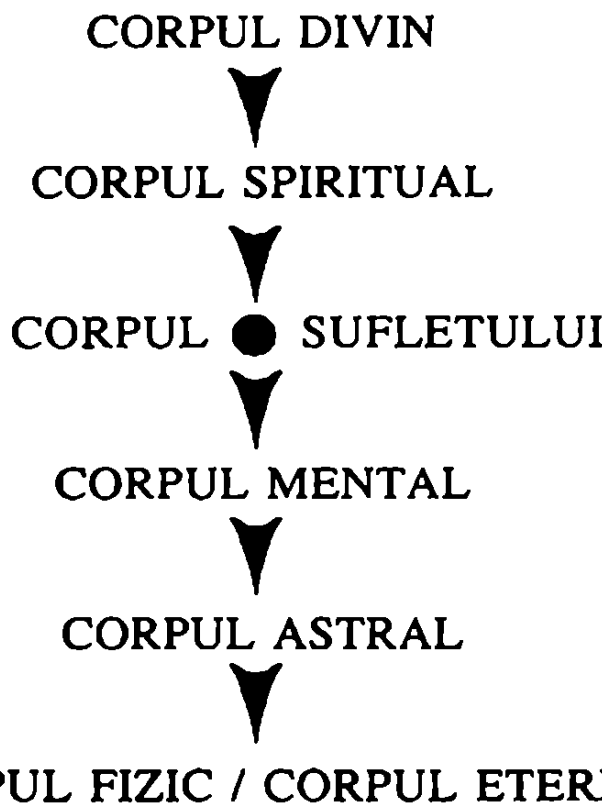
Aşadar, simpla amplificare a vibraţiei moleculelor este suficientă pentru a infirma dictonul: a crede înseamnă a vedea.

Corpurile energetice ale omului

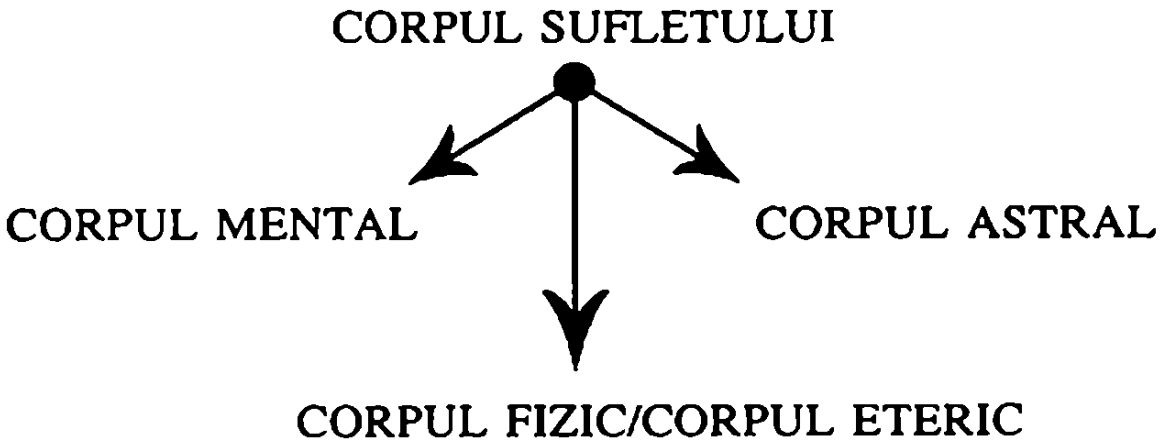
Energia corpurilor superioare, cel divin, cel spiritual şi cel al sufletului, derivă dintr-o mică scânteie născută din

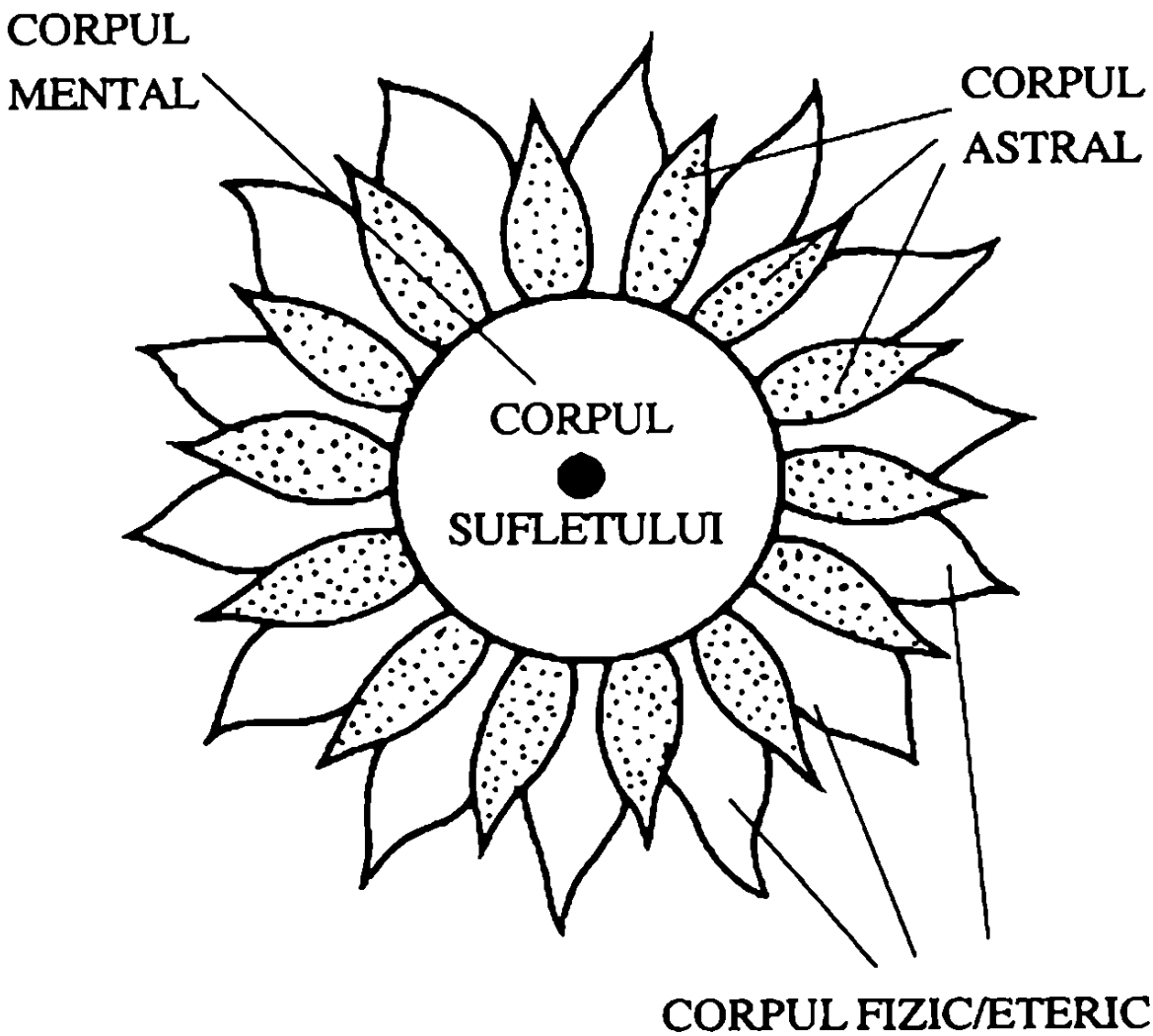
Sursa Energiei Divine, respectiv a spiritului şi a sufletului, în mod corespondent.

Foarte puţini oameni se află în contact cu energia corpurilor lor divine şi spirituale. Marii sfinţi ai umanităţii, care au trăit de regulă în perioadele istorice, făceau parte din această categorie.



Luate la un loc, corpul divin, cel spiritual şi aspectele superioare ale corpului sufletului alcătuiesc „sinele superior". Acesta se manifestă prin „mintea superioară" şi transcende grijile comune de zi cu zi. El este cel care îi dăruieşte individului iubirea necondiţionată şi viziunea detaşată asupra vieţii pe toate nivelele.


CORPUL SUFLETULUI
CORPUL MENTAL
CORPUL ASTRAL
CORPUL FIZIC/CORPUL ETERIC


CORPUL MENTAL
CORPUL ASTRAL
CORPUL SUFLETULUI
CORPUL FIZIC/ETERIC

Diferitele corpuri ale omului sunt ţinute laolaltă de forţa de coeziune a sufletului, care reprezintă o expresie a puterii iubirii.

Corpurile inferioare

Aceste corpuri energetice sunt create din fuziunea primordială dintre spirit şi materie. De aceea, chiar şi ele au un anumit nivel de conştiinţă. Dezvoltarea lor face parte din conceptul de evoluţie, potrivit căruia sufletul trece succesiv de pe un nivel inferior pe un nivel superior.

Evoluţia

La început a existat nimicul.

Singurul lucru care exista era spaţiul care conţinea întreaga viaţă... eterul (energia feminină primordială). Prin acţiunea forţei electromagnetice a soarelui (energia masculină primordială) a apărut regatul mineral. Acest regat este alcătuit din cristale şi roci, precum şi din toate elementele chimice de bază care fac parte din construcţia omului şi a celorlalte sisteme vii.

A urmat apoi regatul plantelor. Plantele cresc din interacţiunea dintre soare, minerale şi apa conţinută în pământ.

Urmează regatul animalelor, care se hrănesc cu plante şi cu minerale, pentru a-şi prezerva specia.

Urmează omul, care este omnivor. Supravieţuirea lui depinde de existenţa celorlalte trei regate.

Pentru a încheia imaginea evoluţiei, omul trebuie privit şi el ca făcând parte dintr-o ierarhie mai mare, ale cărei energii (sau inteligenţe) combinate alcătuiesc Sursa Energiei Divine.

Energia eliberată de hrana fiecărui grup este folosită de locuitorii regatelor superioare. Astfel, omul reprezintă energia colectivă a regatului mineral, a celui vegetal şi a celui animal. Dacă ne raportăm la formarea personalităţii, putem constata că „inteligenţa" fiecărui regat este folosită pentru crearea corpurilor inferioare:

a) Corpul fizic este alcătuit din elementele regatului mineral.

b) Corpul eteric este alcătuit din elementele regatului vegetal.

c) Corpul astral este alcătuit din elementele regatului animal.

d) Corpul mental este alcătuit din elementele regatului uman şi reprezintă sediul voinţei sufletului.

În univers, nimic nu este însă static, iar scopul fiecărui regat este de a atinge un nivel superior de conştiinţă. De pildă, mineralele pot nu numai să stocheze şi să transmită

energie, dar folosirea modernă a cristalelor în domeniul vindecării, dar și în anumite domenii tehnologice, a demonstrat că acestea pot acționa și ca transformatori ai energiei, ceea ce reprezintă exact funcția corpului eteric.

Regatul vegetal captează și transformă energia soarelui. În ultimii ani, cercetătorii au demonstrat că plantele sunt sensibile la mediul în care trăiesc și reacționează la stimuli dureroși sau periculoși. Sensibilitatea și capacitatea de a răspunde la mediul înconjurător reprezintă tocmai funcția corpului astral.

Regatul animal este asociat cu instinctele de supraviețuire și de procreare, dar s-a dovedit că animalele mai evoluate, cum sunt cele domestice, au o capacitate limitată de gândire individuală.

La rândul lui, omul are o minte logică, înzestrată cu putere de analiză, dar aspiră către recunoașterea și acceptarea sufletului său, privit ca ființă plină de înțelepciune și iubire.

Nivelul inteligenței și boala

Pe măsură ce omul își expansionează conștiința experimentând diferite „corpuri" ale existenței sale, el ajunge să se identifice pe rând cu inteligența fiecărui regat, lucru care îi influențează modul de acțiune la momentul respectiv.

Corpul mental

Deocamdată nu putem vorbi prea mult despre dezechilibrele corpului mental, căci majoritatea „bolilor mentale" sunt doar aparente, avându-şi în realitate originea în corpul astral.

Corpul astral

Atunci când omul se identifică cu emoţiile sale, el intră în rezonanţă cu inteligenţa corpului astral (sau a regatului animal). Acest corp este asociat cu supravieţuirea, şi implicit cu instinctul de reproducere. De aceea, în lumea animală există întotdeauna o tendinţă către competitivitate, agresivitate şi apărare.

Fără influenţa minţii logice şi intuitive, corpul astral ar avea tendinţa să reacţioneze la impulsurile senzoriale primite fără a „sta pe gânduri". Personal, am constatat că oamenii aflaţi pe acest nivel de conştiinţă manifestă multe boli a căror origine poate fi găsită pe nivelul astral.

Corpul eteric

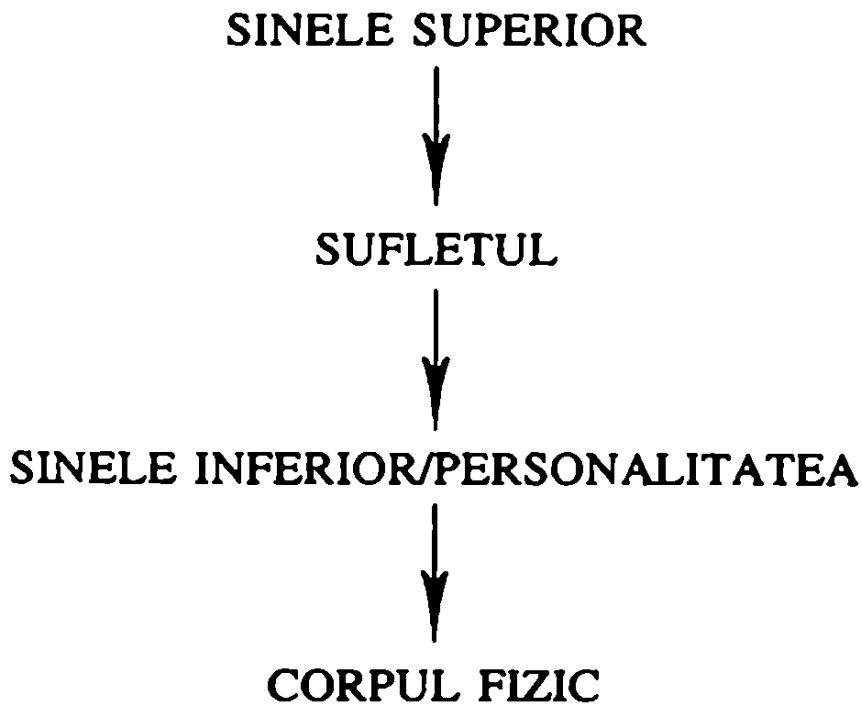
O altă sursă esenţială de dizarmonii şi de boli este corpul eteric, care receptează şi transformă inteligenţa colectivă a celorlalte corpuri, transferând-o apoi în corpul fizic.

Din păcate, inteligența care stă la baza acestui corp nu este suficient de sensibilă pentru a recunoaște care energii electromagnetice sunt dăunătoare pentru om. În ultimii ani s-au adunat nenumărate dovezi referitoare la efectele dăunătoare ale stâlpilor de electricitate, ale curenților submarini și ale aparaturii electronice din casă.

Aceste efecte se regăsesc la nivelul sistemului nervos – contrapartea fizică a corpului eteric.

Corpul fizic

Deși corpul fizic manifestă deseori dizarmonia sau boala, rareori este el însuși cauza acestor dezechilibre. El este mai degrabă vehiculul prin care se manifestă energiile transmise de celelalte corpuri, mecanismul prin care gândul este transformat în mișcare.

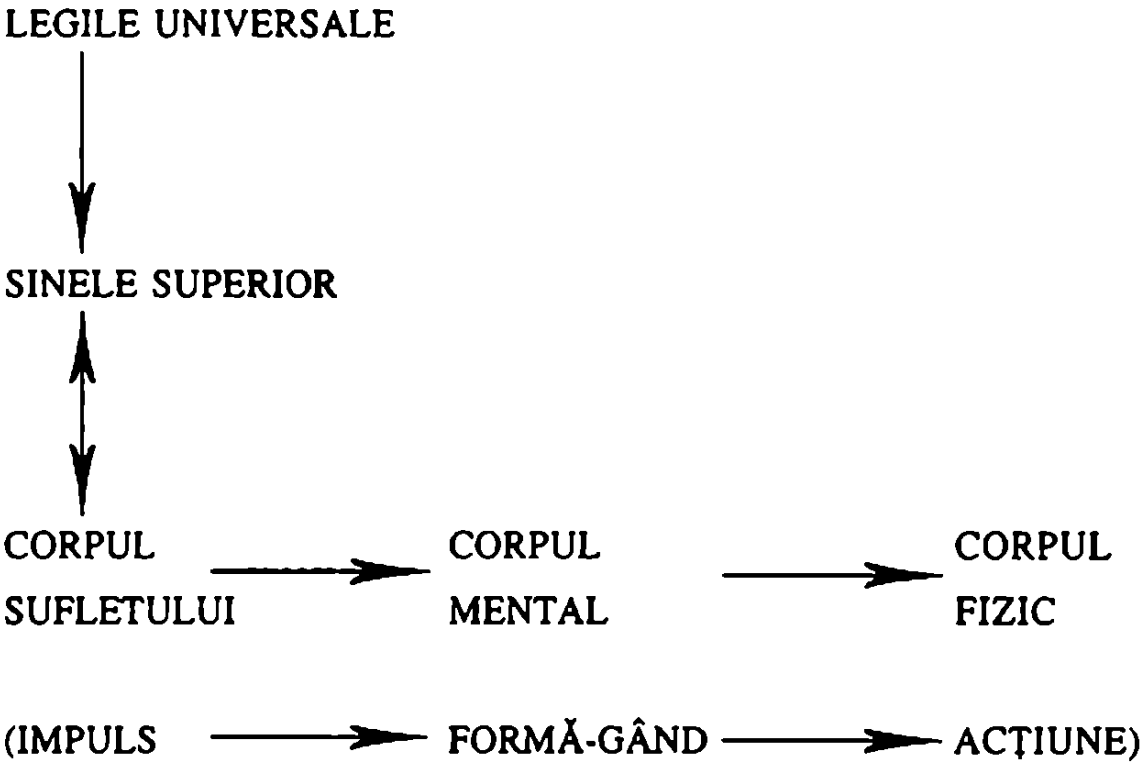


Corpul mental

Acest corp este sediul voinţei sufletului, punctul de pornire din care sufletul poate începe să-şi integreze inteligenţa cu cea a personalităţii. Este sediul gândirii logice sau analitice.

Este locul care receptează impulsurile sinelui superior, conform Legilor Universale, transferate aici de către suflet şi transformate în forme-gând, şi apoi în acţiune.

Aceste forme-gând pot apărea în timpul somnului, sub forma viselor, în timpul meditaţiei, sub forma viselor diurne, sau se pot transforma gradat în idei care pătrund în mintea conştientă, sub forma unor obiective de realizat.



Până la un punct, individul are posibilitatea să-şi nege formele-gând, îngropându-le în profunzimile minţii sale subconştiente. Dacă impulsurile sunt importante pentru creşterea sufletului, ele revin în momente diferite şi în maniere diferite, până când sunt manifestate sub forma acţiunii.

De pildă, în viaţa mea au existat momente în care am evitat anumite impulsuri particulare care ar fi presupus anumite schimbări, dar numai pentru a constata că mă îndrept către aceleaşi schimbări, lent dar sigur, ca urmare a evenimentelor exterioare.

Spre exemplu, într-o dimineaţă am ieşit din maşină şi am descoperit că unul din cauciucuri era înţepat. Iritată de faptul că urma să întârzii, am început să schimb cauciucul. Chiar în acel moment a sunat telefonul. Am răspuns şi am constatat că eram invitată la o întâlnire care avea să-mi schimbe cursul vieţii.

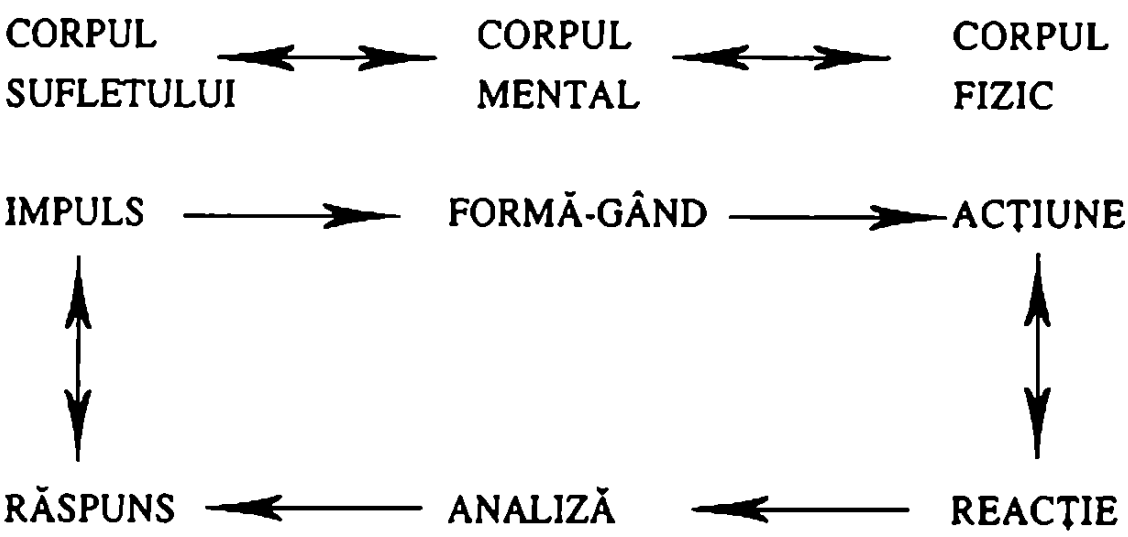
Eu cred că nimic nu este întâmplător. Dacă doriţi să credeţi în coincidenţe, foarte bine, dar aţi putea rata astfel nişte ocazii de aur!

Ideile noi au nevoie de un teren nou. De aceea, înainte ca o idee să devină manifestă în lumea fizică este uneori nevoie de timp pentru a pregăti solul şi pentru a elimina vechile rădăcini sau buruienile care ar putea împiedica creşterea sămânţei. Acesta este principiul care stă la baza „curăţeniei de primăvară", când se aruncă tot ceea ce este

vechi, şi care nu mai este deci folositor vieţii prezente, pentru a face astfel loc noului.

În cazul omului spiritual, răspunsul la o acţiune manifestată trece tot prin corpul mental, unde capătă formă prin intermediul memoriei. Este transferat apoi sufletului, unde este prelucrat de către înţelepciune, iar rezultatul este comparat cu impulsul iniţial.

Rezultatul acţiunii şi hotărârea sufletului guvernează „natura" următorului impuls.



Hotărârea sufletului este bazată pe intuiţie, care este influenţată de puterea de discernământ. Logica pură a corpului mental tinde să se bazeze mai degrabă pe judecăţile ce înclină în favoarea personalităţii.

Când omul se identifică în totalitate cu corpul său mental, el nu beneficiază prea mult de energia sufletului său. De aceea, rezultatele acţiunilor sale sunt analizate printr-o prismă rigidă, „în alb şi negru", generând

răspunsuri la fel de rigide, care capătă valoare de lege. Aceste legi stau la baza „sistemului de convingeri", care devine generatorul viitoarelor impulsuri către acţiune.

Regulile şi legile nu au neapărat scopul de a face viaţa mai dificilă; ele reprezintă pur şi simplu fapte.

Spre exemplu:

Iată câteva fapte pe care nimeni nu le poate contesta (cu valoare de lege): dacă preferi să mergi pe jos pe o autostradă aglomerată, ai toate şansele să fii rănit.

Focul arde.

Dacă nu mănânci nimic, mai devreme sau mai târziu vei muri.

Regulile sunt create aşadar pentru protecţia noastră. Dacă le încălcăm, siguranţa şi supravieţuirea noastră nu mai pot fi garantate.

Primele reguli cu care ne confruntăm sunt cele impuse de părinţi, educatori şi profesori, care nu doresc altceva decât să ne ofere protecţie şi anumite învăţături astfel încât să ne putem descurca în mediul în care trăim (pe pământ).

Aceste reguli sunt însoţite deseori de cuvintele: „trebuie şi nu trebuie", „poţi şi nu poţi" etc. Ele ne învaţă despre pericolul de a ne juca cu focul, de a trece strada în anumite locuri, de a ne apropia prea tare de marginea unei balustrade, de a vorbi cu străinii... Din această perspectivă, aceste sfaturi sunt bune şi ne ajută să ne simţim în siguranţă.

Din nefericire, în cele mai multe cazuri regulile sunt filtrate în funcţie de înclinaţiile, emoţiile şi experienţele celui care le stabileşte, neurmând întotdeauna o structură logică.

Exemple:

„Dacă nu eşti cuminte, nu te voi mai iubi".

„Dacă nu încetezi cu plânsul, nu îţi vei mai primi prânzul".

„Nu trebuie să vorbeşti, să faci, să te comporţi aşa".

„De ce?"

„Pentru că aşa spun eu!"

„Nu-i lăsa pe vecini să îşi bage nasul în treburile noastre".

„Păstrează aceste secrete pentru familia ta".

„Fii un băieţel curajos".

„Maturizează-te"... expresie adresată de multe ori chiar unor copii de doi ani, atunci când se naşte un nou bebeluş.

„Du-te şi joacă-te pe autostradă!" – spus pe un ton ironic.

„Ai fi putut să te descurci mai bine".

„Trebuie să faci eforturi mai mari".

Toate aceste expresii sunt binecunoscute în familiile din întreaga lume, influenţându-i pe copii pentru tot restul vieţii (întrucât se transformă în sisteme de convingeri).

Alte expresii – chiar dacă rostite cu bune intenţii – pot fi interpretate greşit de către copii, ale căror minţi nu sunt încă pregătite să discearnă între toate aceste reguli şi legi.

Exemple:

Îmi amintesc de un copil care a devenit isteric când a fost aşezat într-o husă din plastic anti-umiditate – tratamentul clasic pentru laringită anti-difterică. După ce i-am scos husa şi l-am liniştit, el ne-a explicat că mama lui l-a avertizat întotdeauna să nu-şi acopere capul cu pungi de plastic.

Un alt copil a început să ţipe când i s-a spus că va fi adormit, pentru a i se scoate amigdalele. Mai târziu, am aflat că înainte cu o săptămână a fost cu mama la veterinar, care „i-a adormit" câinele preferat.

Gândirea logică se dezvoltă cu vârsta şi cu experienţa; de aceea, copiii au tendinţa să ia lucrurile foarte literal, până când învaţă să discearnă.

Ciclurile de câte şapte ani ale vieţii

Cel mai vulnerabil interval de dezvoltare a individului este cel al primilor şapte ani de viaţă. Aceasta este perioada în care se structurează procesele mentale şi în care sunt învăţate regulile de bază ale vieţii.

Dacă nu există o legătură spirituală adecvată, în această perioadă se pot pune bazele multor sisteme de convingeri eronate, care vor conduce mai târziu la o conştiinţă de sine falsă.

Unul din principalele motive pentru care se petrece acest fenomen este legat de faptul că în anii de formare, copilul este în totalitate dependent de părinţii şi educatorii săi, de la care trebuie să primească hrană, îmbrăcăminte, adăpost şi iubire. La aceste vârste, copilul nu îşi poate câştiga singur traiul.

De aceea, dacă i se spune că nu va primi de mâncare dacă nu se cumineşte, copilul va sta cuminte, căci nu are de ales. Dacă i se spune să fie curajos şi să nu mai plângă, căci altfel nu va mai fi iubit, el va înceta să mai plângă.

Aceste sisteme de convingeri sunt stocate în memorie şi pot influenţa acţiunile individului mulţi ani mai târziu. Mai devreme sau mai târziu vine însă o vreme când aceste convingeri trebuie filtrate, pentru a vedea dacă sunt adevărate, dacă se mai potrivesc cu mediul prezent şi dacă sunt în armonie cu adevărul interior al individului.

Dacă există dizarmonii, acestea se amplifică în anii adolescenţei, dând naştere aşa-numitei „etape a revoltei". Această etapă nu înseamnă de regulă altceva decât o încercare a tânărului de a stabili care este propriul său adevăr şi care este adevărul părinţilor sau educatorilor lui.

Mulţi adolescenţi sar calul, alegându-şi coafuri bizare, prieteni scandaloşi şi ascultând o muzică imposibilă.

Aceasta nu reprezintă însă decât o încercare de a experimenta şi celălalt pol al existenţei, prin comparaţie cu polul conformist al părinţilor lor.

Perioada de vârstă cuprinsă între 14 şi 21 de ani corespunde primelor tentative de formulare a unui sistem de valori propriu, care va fi aplicat apoi în următoarea perioadă de vârstă, cea cuprinsă între 21 şi 28 de ani.

Există totuşi şi indivizi care trec liniştiţi peste perioada de adolescenţă, cunoscând perioada de revoltă abia pe la 40 sau 50 de ani. Ei îşi schimbă acum coafura (chiar dacă părul s-a rarefiat considerabil), garderoba, uneori partenerii de viaţă sau slujbele.

În termeni astrologici, aceste schimbări au o legătură cu ciclurile de câte şapte ani ale planetei Saturn, planeta asociată cu restricţiile de toate felurile, în scopul de a învăţa anumite lecţii. În asemenea momente, noi trecem în revistă toate aspectele care ne blochează şi optăm pentru eventuala lor schimbare sau pentru renunţarea la ele.

Un nou început

Stabilirea unor noi parametri funcţionali îi sperie pe mulţi oameni, care se simt mult mai confortabil cu ceea ce le este familiar. De multe ori, există şi un sentiment de teamă de a „ieşi din cuvântul adulţilor (mai ales dacă e vorba de părinţi)". Poate apărea şi teama de eşec, asociată şi cu lipsa încrederii în sine (în propria judecată).

Expresii precum: „Ţi-am spus eu", sau „să nu spui că nu te-am avertizat" nu le sunt de mare ajutor celor care încearcă să-şi stabilească identitatea.

Dacă sistemul de valori include mesaje repetate referitoare la valoarea personală (induse de alţii), desprinderea de această falsă identitate şi construirea unei identităţi personale se pot dovedi un proces destul de dificil. Tot ce le rămâne acestor indivizi este să creadă că tot ce li se întâmplă este din vina lor şi că nu vor reuşi să facă niciodată nimic.

Chiar dacă încep să-şi dezvolte într-o oarecare măsură încrederea în sine, ei se simt de multe ori vinovaţi pentru încercarea de a ieşi din tipare. Ei devin astfel deopotrivă victime şi judecători, iar creşterea lor intră într-un blocaj.

În realitate, ei sunt singurii care pot descătuşa din lanţurile cu care s-au încătuşat singuri. Cei din jur îi pot sprijini, dar numai „victima" le poate deschide uşa pentru ca prietenii să poată intra.

Acest proces are nevoie de timp, şi unul din metodele clasice de autosabotare constă în stabilirea unor obiective prea înalte pentru a putea fi îndeplinite, lucru care amplifică încrederea subconştientului în faptul că ei nu pot realiza nimic.

Indiferent de motive, este cert faptul că vechiul sistem de convingeri nu poate fi schimbat cu uşurinţă şi înlocuit cu altul nou.

Totuşi, atunci când vine momentul, schimbarea se petrece, conform Legii Echilibrului, iar noi o putem accepta sau ne putem plânge la infinit! Personal, cunosc foarte mulţi oameni cu vârste cuprinse între 50 şi 60 de ani, ale căror acţiuni continuă să fie guvernate încă de sistemele de convingeri inoculate de părinţii lor: ce ar trebui să poarte, cum ar trebui să se comporte, ce ar trebui să citească, ce ar trebui să mănânce. Toate acestea au fost sfaturi potrivite şi benefice la vremea lor, dar acum nu li se mai potriveau.

Ori de câte ori aud expresii de tipul: „trebuie, sau nu trebuie", sunt conştientă că există o problemă. Aproape că îmi vine să-i întreb pe cei care se exprimă astfel: „Cine spune că trebuie (sau că nu trebuie)?" Răspunsul corect este rareori: „Eu cred".

De regulă, cel care face asemenea afirmaţii categorice este o umbră din copilărie, când iubirea, adăpostul, hrana şi îmbrăcămintea depindeau de condiţionarea de regulile familiei.

Spre exemplu:

Maria este o femeie în vârstă de 55 de ani. Ea este o perfecţionistă. Lucrează foarte mult, după care se întreabă de ce nu reuşeşte să adoarmă, mintea ei fiind hiperactivă.

Odată, ne plimbam împreună după activitatea de relaxare, şi ea mi-a spus că de regulă nu face aşa ceva (nu se recreează), considerând că acesta este timp pierdut. Am întrebat-o de unde ar această etică a muncii atât de

puternică. Mi-a răspuns că cea care i-a inoculat-o a fost mama ei, care i-a spus că nu va fi niciodată bună de nimic.

În ultimii 50 de ani, tot ce a făcut a făcut pentru a-i dovedi mamei sale că s-a înşelat. Era incapabilă să se bucure de propriile ei realizări... încă mai aştepta aprobarea mamei sale.

În perioadele de transformare este firesc să apelăm din când în când, pentru scurt timp, la vechile structuri comportamentale, până când noile paradigme se înrădăcinează, iar vechile sisteme de convingeri nu mai corespund noii imagini de sine.

În lucrarea sa, *Vindecarea cuantică,* Deepak Chopra descrie cât de dificil este să renunţi la vechile structuri mentale, pe care le ai de o viaţă. Nu este un proces imposibil, dar presupune un veritabil „salt cuantic" mental, o desprindere de trecut şi o deschidere faţă de viitor.

Reguli şi legi

Legile universului şi locul în care ne naştem au drept scop să împiedice haosul şi să ne ofere securitate. Pe de altă parte, regulile şi legile trebuie verificate din când în când pentru a vedea dacă mai sunt în armonie cu înţelepciunea sinelui superior.

Această înţelepciune ajunge la noi prin dezvoltarea intuiţiei şi reflectă nu numai ceea ce este bun pentru noi, ci şi ceea ce este bun pentru umanitate în ansamblul ei.

Capitolul 3

CORPURILE ENERGETICE SUBTILE CONTINUARE

Corpul astral

Acest corp este asociat cu manifestarea impulsurilor şi dorinţelor sub forma „emoţiilor". În cazul omului spiritual, aceste emoţii sunt născute din suflet şi pătrund în corpul eteric prin intermediul *chakra*-ei inimii. Dacă sufletul nu este încă trezit (legătura cu el nu este încă ferm construită), energia coboară către plexul solar, unde este exprimată sub forma dorinţelor personalităţii.

Energia corpului astral răspunde şi ea Legii Atracţiei, conform căreia, noi atragem către noi, în funcţie de emoţiile noastre, tot ceea ce avem nevoie pentru creşterea sufletului nostru.

Astfel, se poate spune că emoţiile generează atât actorii cât şi scena care conduc către transformarea impulsului în acţiune.

O analogie

Dorința unei plante de a-și răspândi polenul conduce la crearea petalelor într-o anumită culoare și la emiterea unui anumit miros în aer. Atrase de culoare și de miros, insectele vin să se hrănească cu nectarul plantei. În timp ce se mișcă pe floare, polenul se lipește de picioarele lor, fiind apoi transferat către o altă plantă, unde se produce polenizarea (fertilizarea).

În acest fel, supraviețuirea plantei este asigurată, iar dorința ei este îndeplinită.

În mod similar, noi suntem creatorii propriei noastre lumi, care ne este necesară pentru a crește și pentru a ne dilata câmpul conștiinței noastre. Tot ceea ce ne oferă simțurile și experiențele noastre a fost creat cu scop particular în viața noastră, indiferent dacă pe nivel personal, sau ca membri ai marii familii a umanității de pe această planetă.

Impulsul născut din lumea noastră interioară este reflectat în lumea exterioară.

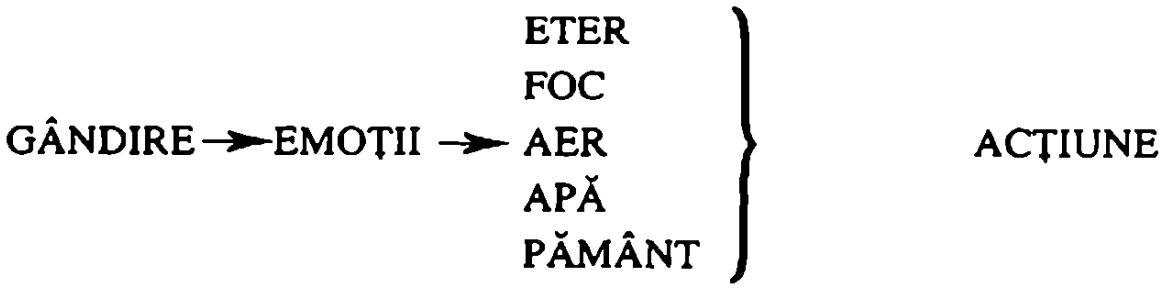
Spre exemplu:

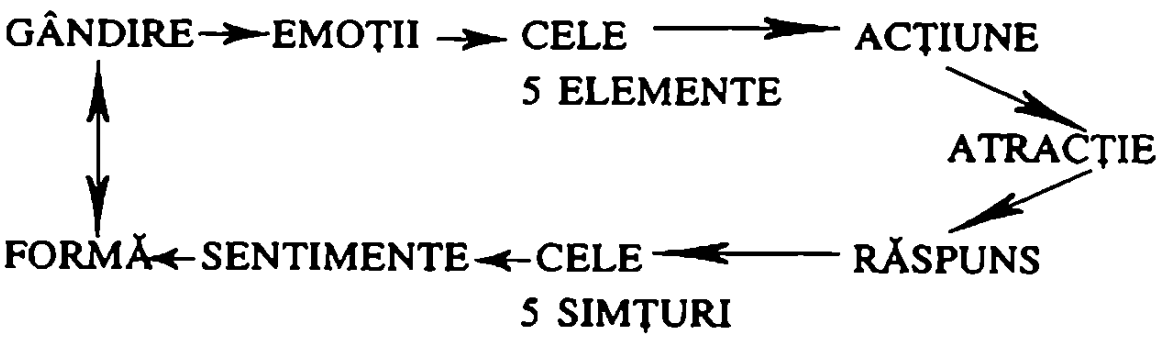
Dacă ne simțim fericiți atunci când ne trezim, noi ne îmbrăcăm și acționăm în funcție de acest impuls interior. Mai târziu, în cursul zilei, ni se pare că toți oamenii ne zâmbesc și ne spun cuvinte bune, lucru care ne amplifică starea de bună dispoziție.

Dacă încă de la trezire ne simțim mizerabil și suntem convinși că toată lumea are ceva cu noi, vom întâlni cu siguranță oameni care să ne amplifice prin comportamentul lor această credință.

Transformarea gândului în acțiune

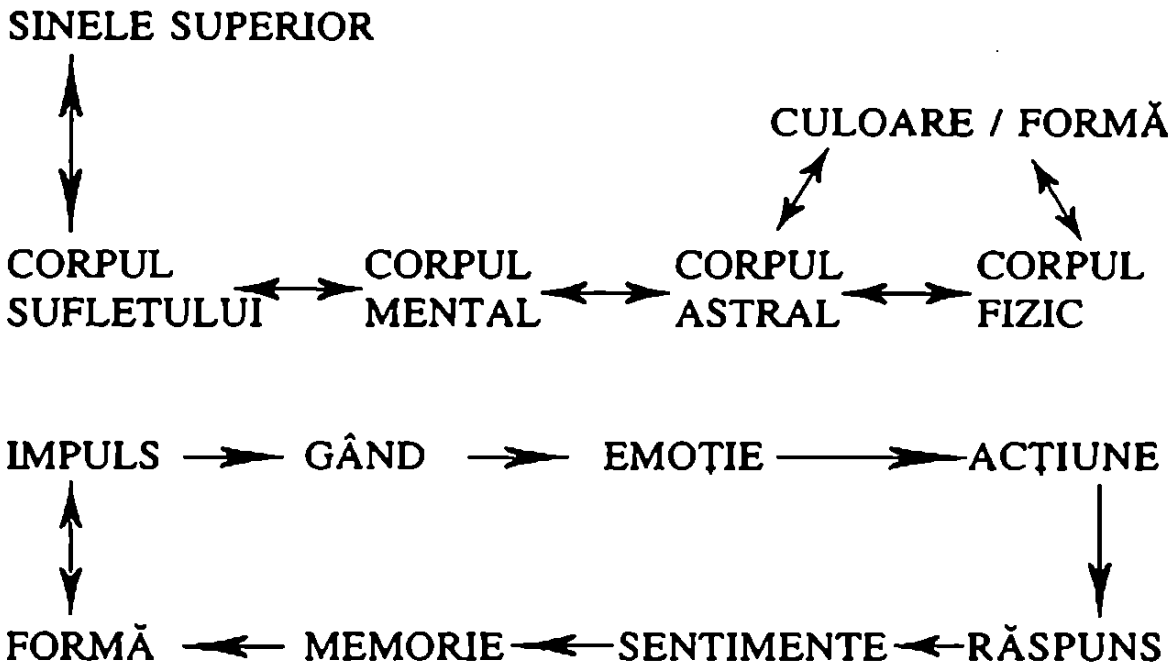
Emoțiile sunt întotdeauna direcționate către exterior. Orice *e-moție*[2] conduce la transformarea energiei (E) sau a impulsului în mișcare. Acest proces se realizează prin utilizarea energiilor și vibrațiilor celor cinci elemente (pământ, apă, foc, aer și eter), astfel încât acestea să manifeste impulsul în lumea fizică.





[2] În original **e-motion** = e-mișcare.

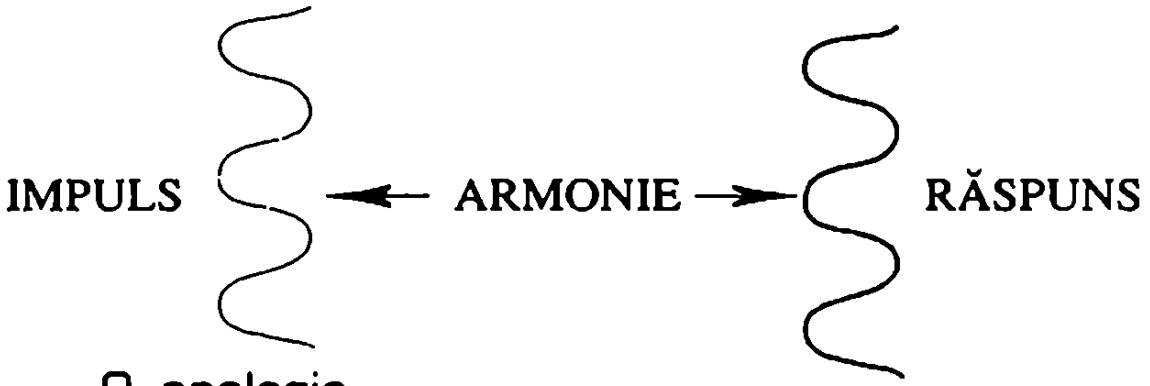
Impulsul manifestat atrage apoi un anumit răspuns, înregistrat de cele cinci simţuri şi depozitat în memorie, prin intermediul corpului astral, de unde se întoarce cu un mesaj corespondent, sub forma sentimentelor.



Sentimentele au o direcţie inversă, către interior; ele reprezintă reflectarea unei anumite situaţii. Sentimentele capătă formă prin intermediul corpului mental, unde sunt comparate cu impulsul iniţial.

Aşadar, în corpul astral se regăsesc atât sediul sentimentelor, cât şi cel al emoţiilor. Într-un fel, se poate spune că ceea ce exprimă emoţiile este înregistrat de către sentimente.

Dacă între impuls şi răspunsul interior există o potrivire perfectă, atunci se va obţine o armonie, iar conştiinţa sufletului se va simţi dilatată.

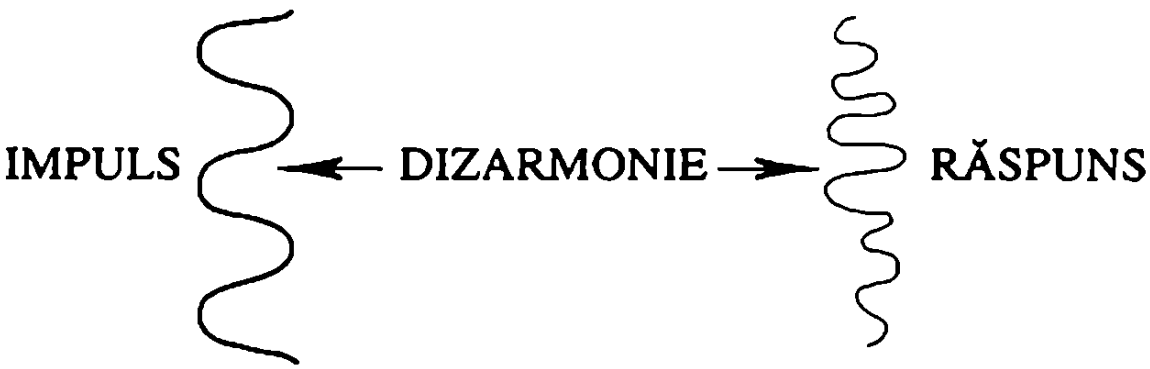


O analogie

Actorul își joacă rolul, iar la sfârșit primește aplauze călduroase. El vede fețele emoționate și zâmbetele spectatorilor și aude aplauzele lor; asociind aceste impulsuri cu cele deja înmagazinate în memoria sa, își dă seama că a jucat bine.

Asta înseamnă că și-a îndeplinit contractul pe care l-a încheiat atunci când a acceptat rolul, motiv pentru care experimentează un sentiment de armonie.

Pe de altă parte, dacă așteptările sale nu se potrivesc cu impulsul primit din partea sălii, actorul nu este aclamat și nu se simte satisfăcut, din cauza slabei sale performanțe. În acest caz, el experimentează o stare de dizarmonie, iar acest proces se va repeta până când armonia va fi reinstaurată.



Aşadar, emoţiile reprezintă mai mult decât nişte simple expresii verbale de mânie, bucurie sau tristeţe. Ele se referă la comportamentul şi la atitudinea persoanei în cauză.

„Culoarea" emoţiilor

Culoarea are o mare putere de expresie, şi implicit o anumită forţă de atracţie. De pildă, culorile pe care le purtăm adaugă o dimensiune în plus stării în care ne aflăm.

Spre exemplu:

O fată îmbrăcată în negru poate dori să pară misterioasă... sau este pur şi simplu în doliu.

O femeie care poartă pantaloni de culoare roşie conţine foarte multă energie nesublimată, şi nimeni nu ar trebui să-i stea în cale!

Un bărbat care poartă o cravată galbenă vibrează de energie şi are tot felul de idei noi.

Culorile pe care le alegem pentru a ne îmbrăca sau cu care ne decorăm casa reflectă acele culori de care avem nevoie pentru a creşte din punct de vedere sufletesc şi care eventual lipsesc din aura noastră.

(Nu este totuşi exclus ca hainele pe care le alegem într-o anumită zi să reflecte doar faptul că nu mai avem alte haine, restul fiind în maşina de spălat!)

În afara culorilor, simţul văzului mai înregistrează şi expresiile de comunicare non-verbală, care poate reprezenta

un instrument foarte eficient de exprimare a unui mesaj: un zâmbet, un hohot de râs, o ridicare a sprâncenelor – pot spune mai multe decât un milion de cuvinte.

Tonul vocii, inflexiunile vorbirii, anumite gesturi, pot oferi ascultătorului enorm de multe informaţii referitoare la starea de spirit a celui care vorbeşte.

Legătura dintre memorie, simţuri şi sentimente

Stimularea simţurilor poate conduce la recunoaşterea unei anumite emoţii, stocată în memorie.

Spre exemplu:

Mirosul florilor de primăvară ne poate aduce aminte de copilărie, adică de timpurile când eram fericiţi şi fără griji.

Invers, mirosul de eter trezeşte întotdeauna teama de necunoscut şi de singurătate.

Mirosul este înregistrat în sistemul limbi al creierului, care este şi sediul emoţiilor noastre.

În mod similar, stimularea celorlalte simţuri, precum gustul, auzul sau atingerea, pot trezi în noi amintiri de mult uitate.

Spre exemplu:

Pereţii de culoare albă îi pot aminti cuiva de o perioadă când avea trei ani, când a fost „părăsit" de părinţi şi lăsat în

mâinile unor străini în halate albe, care trăiau în niște saloane sterile, de aceeași culoare, care îi spuneau că părinții săi au plecat „numai pentru câteva momente".

Copiii care trec prin asemenea experiențe (pe care nu le înțeleg) ajung să piardă încrederea în cuvintele altora (inclusiv când ating starea de adulți), îndeosebi dacă aceștia sunt îmbrăcați în alb!

Acest gen de amintiri pot influența comportamentul individului, care va evita să mai intre vreodată într-un spital sau să caute un ajutor medical în sistemul de sănătate, oricât de grave ar fi simptomele sale.

De aceea, este bine să reținem că memoria nu reprezintă decât un ghid, nu un judecător (legea), iar din când în când trebuie reactualizată cu informațiile relevante. Așa cum am mai precizat, schimbarea memoriei celulelor nu este un proces simplu, fiind nevoie de mult curaj și de multă perseverență.

Cu cât contactul cu sufletul este mai plenar, cu atât mai ușor este să vezi lucrurile în perspectivă și să-ți schimbi „înregistrările" care te-au influențat ani de zile cu altele, mai bine acordate cu noua identitate a sinelui interior.

Emoțiile reprezintă un aspect necesar al vieții

Emoțiile nu pot fi definite simplu ca fiind „bune sau rele". Este ca și cum ai spune că noaptea este rea și ziua

este bună... lucru care nu este adevărat, căci există mulţi oameni care au slujbe de noapte!

Emoţiile sunt forme de expresie relevante numai pentru situaţiile particulare în care se manifestă. Mânia, tristeţea, resentimentele, gelozia, toate fac parte din natura umană. Ele reprezintă o parte din ceea ce suntem noi.

Mult mai important este să nu lăsăm emoţiile să ne conducă viaţa, indiferent dacă sunt manifestate sau reprimate. Există mulţi oameni care operează astăzi pe nivelul astral, fără să se înalţe însă mai sus de acesta.

Principalele probleme legate de acest domeniu includ:

a) Identificarea excesivă cu emoţiile.

b) Identificarea în prea mică măsură cu emoţiile, sau reprimarea lor.

c) Identificarea cu dorinţele personalităţii, mai degrabă decât cu cele ale sufletului.

Să le analizăm pe rând:

A) IDENTIFICAREA EXCESIVĂ CU EMOŢIILE

Există oameni care se consideră sau sunt consideraţi de alţii drept fiinţe „emoţionale". De regulă, această expresie se referă la faptul că ei izbucnesc foarte uşor în

lacrimi, deşi poate fi vorba şi de alte emoţii manifestate în exces, precum mânia, depresia, gelozia, fericirea sau resentimentele.

Dacă îi întrebi cum stau cu starea de sănătate, ei îţi răspund de regulă:

„Sunt deprimat". „Sunt fericit". „Sunt furios". „Sunt nervos".

Dacă sunt repetate de prea multe ori, acest gen de afirmaţii conduc în timp la crearea unei adevărate identităţi, nemafiind simple stări de moment. Ele devin: „Sunt depresiv", „Sunt o persoană anxioasă", „Sunt o persoană mânioasă". De aceea, ar fi mult mai corect să spunem: „În momentul acesta, trăiesc o stare de mânie" etc.

Emoţiile şi sentimentele au scopul de a fi înregistrate, indiferent dacă se manifestă în exterior sau în interior, fiind folosite ca material de studiu de către suflet, căruia îi oferă anumite lecţii de viaţă.

După ce le-am înregistrat, noi trebuie să renunţăm la ele, la fel cum ne schimbăm hainele, în funcţie de ocazia pentru care ne îmbrăcăm. Astfel, dacă ne simţim mânioşi, constatăm existenţa stării de mânie, după care ar trebui să ne punem următoarea problemă: „Această stare de mânie reprezintă un blocaj energetic pentru mine. Ce aş putea să fac pentru a scăpa de ea?" Schimbarea poate fi una fizică, sau poate consta doar în modificarea perspectivei din care privim lucrurile.

Această stare de conştiinţă nu apare de regulă decât atunci când ieşim din rolul de actor şi ne identificăm cu

„audiența" (starea de martor), permițându-i minții să atingă o stare de pace din care se va naște și răspunsul dorit.

La nivel fizic, soluția nu este întotdeauna ușoară... Suferința este un proces natural, care are nevoie de timp pentru a se vindeca. Din păcate, ea se transformă uneori în autocompătimire, lucru dăunător deopotrivă pentru sine și pentru cei din jur.

În alte cazuri este necesară o reconciliere cu situația dată, acceptând că „așa stau lucrurile" și că dacă ne împăcăm cu situația, vom putea merge mai departe, chiar dacă la început pașii ne vor fi ezitanți.

Am cunoscut multe cazuri în care exprimarea excesivă a emoțiilor ascunde o teamă sau o rezistență de a merge mai departe, de a ieși din tiparele cunoscute, stări manifestate uneori la nivel fizic sub forma imobilității, cum ar fi osteoartrita și anumite boli neurologice.

„Sunt prea ocupat cu emoțiile mele pentru a mai avea timp să mă gândesc la schimbare!"

Chiar și cei care sunt în permanență „fericiți" evită de multe ori adevăratele introspecții, de teamă să nu se confrunte cu umbra lor!

Această identificare excesivă revelează ambele aspecte ale polarității: revărsarea excesivă a emoțiilor în exterior reflectă reprimarea interioară a avansării pe calea spirituală.

Mai devreme sau mai târziu, Legea Echilibrului va crea însă o situație în care schimbarea nu va mai putea fi evitată. Aceasta poate lua forma unei schimbări a stării de

sănătate, dar cel mai frecvent se va manifesta prin nevoia de a renunța la propriile emoții pentru a-i ajuta pe alții.

Mulți oameni bine intenționați se luptă din greu să-și scoată prietenii, partenerii de viață, rudele sau clienții din stările lor „emoționale", precum mânia, depresia, gelozia, sau chiar fericirea exaltată.

Cu cât acești „salvatori" trag mai mult de ei, cu atât mai mare este rezistența pe care o opun „victimele". Uneori, „salvatorul" devine el însuși o victimă, fiind prins în capcana creată de victimă, proces care poate conduce la stagnarea spirituală a ambilor indivizi.

Alteori, „salvatorii" renunță dezgustați, ceea ce arată uneori că adevărata motivație care a stat la baza acțiunii lor de „salvare" era tentativa de a schimba pe altcineva pentru a evita astfel propria nevoie de schimbare.

Este bine să înțelegem că noi nu-i putem schimba pe alții și nu-i putem duce în spinare pe calea lor sau a noastră. Tot ce putem face este să le oferim o mână de ajutor, pe care o pot accepta sau nu, în funcție de liberul lor arbitru și de dorința lor.

Mulți oameni sunt de-a dreptul fericiți atunci când sunt deprimați. Ei se hrănesc cu propria suferință și se bucură reevocând vechile răni și resentimente. La fel cum unii sunt dependenți de alcool sau de tutun, acești oameni sunt dependenți de propriile lor emoții.

Aplicând principiile dualității, cei care doresc să ajute aceste „victime" trebuie mai degrabă să le încurajeze să se

afirme în acele aspecte ale vieţii lor în care sunt descoperite (în care energia este insuficientă), şi mai puţin să le descurajeze să îşi mai manifeste emoţiile, fără de care s-ar simţi într-o deplină insecuritate.

O analogie

Orice mamă ştie că dacă doreşte să îşi dezobişnuiască copilul să se mai joace cu o anumită jucărie, este mult mai bine să-i ia alta, mai atrăgătoare, decât să i-o ia pe prima, eventual sub pretextul că „se comportă copilăreşte"!

B) IDENTIFICAREA ÎN PREA MICĂ MĂSURĂ CU EMOŢIILE SAU REPRIMAREA LOR

Extrema opusă se referă la reprimarea emoţiilor. Oamenii din această categorie îşi încep întotdeauna frazele cu „Eu cred", şi aproape niciodată cu „Eu simt". Ei răspund clar şi precis la întrebări, dar nu fac referire la sentimente. Adoră logica şi faptele exacte, şi îi critică sau îi disprețuiesc pe cei „suprafaţa-emotivi".

De multe ori, reprimarea emoţiilor se datorează experienţelor trăite în primii ani de viaţă, inclusiv la naştere, prenatal (în pântecul mamei), sau chiar anterior incarnării pe acest pământ.

Spre exemplu:

Un copil care creşte într-o casă în care există multă tensiune şi violenţă învaţă de mic să-şi reprime propria mânie.

Invers, un copil care creşte într-o casă în care nimeni nu-şi exprimă sentimentele ajunge la fel ca părinţii săi, nu neapărat nepăsător, dar incapabil să-şi exprime emoţiile. Dacă este întrebat: „Ce anume te înfurie?", el răspunde de regulă: „Nimic". În schimb, dacă este întrebat: „Te simţi vreodată iritat în sinea ta?", răspunsul este de regulă: „Da".

Cei care îşi reprimă emoţiile fac deseori parte din categoria împăciuitorilor; ei evită conflictele oriunde şi ori de câte ori este posibil. Ei sunt „bunii ascultători". Toată lumea le povesteşte problemele sale, dar ei nu răspund de regulă cu aceeaşi monedă.

Chiar dacă sunt plini de resentimente, rareori se plâng sau şi le manifestă, căci se tem să nu explodeze şi să nu-şi piardă controlul. La nivel fizic, mânia lor este îngropată în interiorul ficatului, lucru care creează blocaje la nivelul meridianului ficatului (lucru bine cunoscut de acupuncturişti).

În alte situaţii, ei îşi reprimă plânsul, pe care îl consideră un semn de slăbiciune. Mesajul pe care l-au primit în copilărie şi care le-a rămas adânc încrustat în subconştient a fost: „Fii puternic", situaţii în care copilul a trebuit să înveţe de mic să fie independent şi curajos.

Atunci când sunt folosite corect, plânsul şi mânia reprezintă o eliberare naturală de energie... Ambele fac parte din procesul durerii, care îi permite individului să „se detaşeze" de o anumită situaţie care s-a încheiat şi să elibereze astfel locul pentru noi experienţe.

Lacrimile reprimate apar în corpul fizic sub forma fluidelor în exces, cum este cazul guturaiului, sau sub forma umflăturilor la extremităţi.

Alţi oameni se tem să nu-şi piardă controlul dacă devin prea emotivi. Emoţiile devin astfel o umbră, care trebuie negată din toate puterile.

Conform Legii Universale a Echilibrului, tot ceea ce nu este exprimat în exterior trebuie să fie exprimat în interior, pentru a restabili armonia.

Aşa îmi explic eu numeroase cazuri de eczeme (iritaţii reprimate), astmă (vorbire reprimată), diaree (teamă reprimată), intoleranţă la grăsimi (mânie reprimată) şi multe altele. Aceste cazuri demonstrează faptul că boala nu face altceva decât să reflecte blocajele interioare ale fluxurilor vitale, adică în ultimă instanţă împiedicarea fluxului normal al vieţii.

Sufletul va încerca întotdeauna să găsească o cale prin care să elimine energia aflată în exces în interiorul sistemului, fie prin intermediul corpului fizic, fie prin atragerea anumitor circumstanţe exterioare.

Spre exemplu:

Să spunem că vă detestaţi slujba. Aceasta vi se pare plictisitoare şi vă umple de frustrări. Toţi cei din jur vă irită, dar nu aveţi curajul să vă căutaţi o altă slujbă.

Brusc, sunteţi disponibilizat. Acum sunteţi mânios pe companie şi vă simţiţi deprimat de faptul că trebuie să staţi acasă cu zilele, care se transformă gradat în săptămâni.

Din plictiseală, începeţi să vă sortaţi vasele din ceramică, şi vă aduceţi aminte că pe timpuri aţi fost foarte interesat de această artă, dar presiunea slujbei nu v-a permis să vă mai ocupaţi de ea.

În curând vă daţi seama că acesta este mai mult decât un simplu hobby şi vă decideţi să începeţi o afacere proprie, vânzând propriile dumneavoastră creaţii. Energia mâniei s-a transformat astfel în ceva creator şi este folosită acum pentru creşterea spirituală a sufletului.

Dacă omul îşi conştientizează blocajul energetic, el îl poate elimina fără probleme şi fără dureri, fără a fi necesară o boală fizică, o schimbare exterioară dramatică sau o experienţă cathartică.

Numai energia statică conduce la boală. Conştientizarea conduce la libertate.

Şocurile

În anumite cazuri, intensitatea sentimentului receptat ca răspuns la o acţiune este atât de mare încât individul este copleşit de experienţă. La nivel fizic, un asemenea şoc poate duce la o stare de leşin sau de pierdere a cunoştinţei, care reprezintă o deconectare a minţii de senzaţia de durere.

Ca medic, eu pot obţine acelaşi rezultat prin intermediul anesteziei, iar dacă am nevoie ca pacientul să rămână conştient, îi pot face o anestezie locală. Aceasta are ca efect deconectarea minţii de senzaţie, amorţirea,

incapacitatea de a se mişca sau rigiditatea. Descoperirile recente au demonstrat faptul că deşi nu este receptată în mod conştient, durerea este înregistrată totuşi la nivel subconştient.

Această „durere", care se poate manifesta la nivel fizic sau emoţional, poate fi purtată de-a lungul întregii vieţi, ba chiar transmisă dintr-o viaţă în alta.

În viziunea mea, rezultatul acestor emoţii reprimate se regăseşte sub forma bolilor fizice în care apar dureri inexplicabile, senzaţia de amorţire, de rigiditate sau de pierdere a capacităţii de mişcare.

Aceşti pacienţi au nevoie de ajutorul unui psihoterapeut profesionist care să scoată la lumină emoţia latentă şi sentimentele de la nivelul corpului astral, trecând prin cel mental, până la nivelul sufletului.

Când se regăseşte pe nivelul sufletului, individul îşi poate privi „experienţa şocului" exact aşa cum a fost ea în realitate: un proces de învăţare, o lecţie, oricât de dureroasă, pe calea către evoluţia sufletului, şi îşi poate elibera astfel energia care a stat blocată atât de multă vreme.

Manifestări nepotrivite

Îmi amintesc că am întrebat-o odată pe una din pacientele mele care se plângea de dureri în regiunea stomacului:

– Îţi manifeşti vreodată mânia?

– Da, tot timpul. Sunt groaznică la serviciu, iar membrii familiei mele au învățat să se ferească în timp ce farfuriile zboară prin toată casa.

– Dar când ești alături de mama ta, îți manifești mânia?

– O, nu, aș supăra-o. Și totuși, din cauza ei sunt atât de mânioasă, dar îmi vărs mânia asupra altor persoane.

Probabil că mama ei nu ar înțelege niciodată o izbucnire de mânie din partea fiicei sale, dar mesajul din spatele acestei situații era evident: cea care trebuia să se schimbe era fiica, nu mama.

Femeia și-a descris mama ca fiind „cicălitoare", o persoană pentru care nimic din ceea ce făceai nu era vreodată bun. Și totuși, ea continua să își viziteze mama cu speranța subconștientă că va veni ziua când va primi aprobarea ei și când se va simți iubită.

„Mă face să mă simt atât de furioasă".

Sau mai bine zis: „Sunt atât de furioasă pe mine însămi pentru că îi permit să îmi conducă în continuare viața".

Între toate emoțiile, mânia este precum focul, este puterea care ne poate ajuta să mergem mai departe. Mesajul ei este întotdeauna același: „Trebuie să faci ceva în legătură cu această stare de fapt".

În cazul de mai sus, fiica a înțeles că nevoia ei de a fi aprobată de mama sa nu mai era de actualitate și că era acum suficient de matură să își dea singură aprobarea, atunci când considera că era cazul.

După ce a înţeles acest lucru, atitudinea ei faţă de mama sa s-a schimbat. Ea a privit-o pe mama ei dintr-o perspectivă nouă, ca pe o femeie care nu s-a simţit niciodată împlinită în viaţă, motiv pentru care îi venea greu să îi laude pe alţii.

Pe măsură ce încrederea în sine a pacientei mele creştea, durerile ei de stomac au început să scadă în intensitate, iar relaţia ei cu mama s-a îmbunătăţit considerabil.

Un alt exemplu de manifestare nepotrivită este acela al soţului care strigă la soţia lui atunci când aceasta zace bolnavă în pat. De cele mai multe ori, bărbatul nu este mânios, ci mai degrabă speriat. El se bazează pe puterea soţiei sale, şi nu suportă gândul că trebuie să facă faţă singur situaţiei de criză.

Mi se pare trist că chiar şi la vârsta noastră, în epoca modernă, încă mai simţim nevoia să ne ascundem adevăratele sentimente, în loc să ne manifestăm grijile şi temerile.

Un alt exemplu care merită să fie menţionat este acela al oamenilor care au crescut în cămine disfuncţionale, într-un climat de nesiguranţă, în care părinţii îşi schimbau starea de spirit de la o clipă la alta, la modul cel mai imprevizibil, lucru care poate conduce la dependenţe sau la diferite boli fizice sau mentale cronice.

Aceşti copii învaţă să devină un fel de cameleoni care îşi schimbă expresia feţei, hainele şi emoţiile în funcţie de

stările de spirit ale celor din jur. Ei devin de mici depersonalizați și sunt nevoiți să se maturizeze mult mai rapid pentru a putea supraviețui, asumându-și uneori chiar rolul de „educare" a părintelui imprevizibil.

Pe măsură ce cresc, ei se rătăcesc din ce în ce mai tare și devin foarte refractari la societate. Trăiesc într-o insecuritate totală, neavând nici un pic de respect de sine. Au o mimică foarte versatilă, iar unii dintre ei aleg chiar o profesiune de actor. Ei fac parte din categoria celor care își exprimă într-o manieră nepotrivită sentimentele, căci capacitatea lor de a „citi" starea celorlalți și de a reacționa ca atare poate fi afectată de revărsarea emoțiilor lor prea mult timp reprimate.

Toți membrii care aparțin acestei categorii, cu excepția celor care se identifică în exces cu emoțiile lor, trebuie să fie încurajați să-și exprime emoțiile verbal, în scris, fizic, prin artă sau prin alte forme de creativitate.

Lor trebuie să li se explice însă cu claritate că această exprimare trebuie să înceapă cu cuvintele: „Eu simt", nu „Mă faci să simt etc.". Nimeni nu ne poate sili să facem sau să simțim ceva ce nu dorim. Conștient sau inconștient, decizia ne aparține în ultimă instanță nouă.

Principala lecție a acestui grup este să învețe că emoțiile pot fi și trebuie exprimate liber și corect, după care omul poate renunța la ele (prin detașare). Reacțiile celor din jur nu au legătură cu cel care și-a manifestat emoția, ci cu propriile lor probleme interioare.

Orice om trebuie să își exprime emoțiile, rămânând indiferent sau nu la reacțiile celor din jur, în funcție de propria sa alegere. Prea mulți copii învață să își reprime emoțiile din cauza reacțiilor negative ale adulților.

Spre exemplu:

„Nu mai plânge, căci pe mama o doare capul...".

„Nu mai plânge, dacă vrei să nu mă superi".

„De ce vrei să-l superi pe tata?"

„Haide, fă-o pe mama fericită și taci".

„Nu-ți pasă deloc de mine, cât de mult sufăr din cauza comportamentului tău".

Acest gen de șantaj emoțional poate influența viața unui om foarte multă vreme. Există oameni la care dorința de a plăcea și de a fi plăcuți de alții depășește orice rațiune.

Acest gen de reacții amenință pacea și liniștea lumii exterioare, pentru care merită să luptăm, indiferent de agitația noastră interioară. Dar mai întâi de toate, trebuie să ne acceptăm cu adevărat emoțiile, considerându-le mai degrabă un fel de mesageri decât niște temniceri sau judecători.

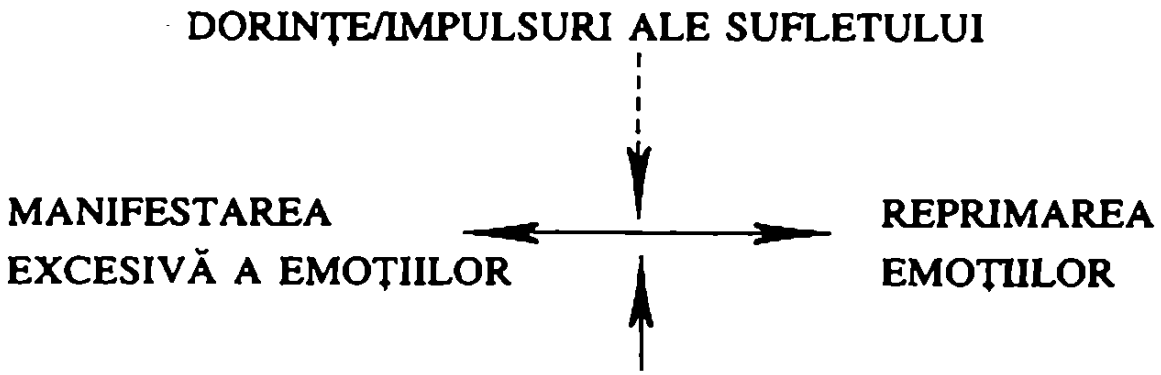
C) IDENTIFICAREA CU DORINȚELE PERSONALITĂȚII MAI DEGRABĂ DECÂT CU CELE ALE SUFLETULUI

Între toate, aceasta este problema cea mai frecvent întâlnită. Primele două categorii exprimau cele două

polarităţi ale aceleiaşi teme; orice manifestare excesivă sau deficitară conduce la blocarea avansării pe cale, datorată de cele mai multe ori fricii.

Cea de-a treia categorie de probleme se referă la înregistrarea sentimentului de către corpul mental, dar la incapacitatea acestuia de a-l transmite mai departe sufletului, pentru evaluarea obiectivă a situaţiei.

Rezultatul acestui „scurtcircuit" este că noile impulsuri nu provin de la suflet, ci mai degrabă de la personalitate, ale cărei dorinţe sau impulsuri au la bază sistemele de convingeri născute din experienţele anterioare (inclusiv din vieţile anterioare).



Spre exemplu:

Să spunem că mă trezesc dimineaţa plină de fericire. Mă îmbrac în haine luminoase şi ies în lume cu un zâmbet fericit pe faţă. Mersul, privirea, totul emană fericire în fiinţa mea.

Cu toată această stare personală, prima persoană pe care o întâlnesc în care şi căreia îi zâmbesc a avut o noapte

proastă şi se simte groaznic. Întrucât propriile mele sentimente nu sunt profunde, ci superficiale (de moment), eu interpretez la modul personal felul în care mă întâmpină, şi acum mă simt şi eu la fel de nefericită.

În dimineaţa următoare, mă trezesc într-o stare deprimată. Arăt groaznic. Primii nouă oameni îmi spun că arăt minunat, dar eu nu îi cred. În schimb, al zecelea îmi spune: „Nu arăţi deloc fericită".

Aha, în sfârşit cineva care îmi spune adevărul!

„Mă simt groaznic", îi confirm eu, şi într-un mod ciudat, acest lucru mă face să mă simt fericită!

Viziunea noastră asupra propriei noastre fiinţe este înrădăcinată de regulă în trecut. De aceea, reacţia noastră la o situaţie nouă poate fi determinată de amintirea unei experienţe anterioare:

„Nu o să faci niciodată nimic în viaţă!"

„Nu mai citi atâta şi fă şi tu ceva util!"

„Taci!", ceea ce echivalează pentru tine cu: „Nu exista!"

„Nu mai pune întrebări".

„Văd că ai ieşit pe locul doi. De ce nu ai fost în stare să ieşi pe primul loc?"

„Ca întotdeauna, ai dat greş!"

„După tine, tatăl tău şi cu mine nu am mai dorit alţi copii".

Cât de dificil este să treci mai târziu peste această opoziţie şi să începi să crezi în tine! Ca şi cum acest lucru

nu ar fi de ajuns, Legea Atracţiei ne garantează că vom atrage întotdeauna către noi ceea ce proiectăm în exterior.

Ne simţim mizerabil, deci vom atrage suferinţa.

Ne simţim fericiţi, vom atrage fericirea.

În ochii sufletului nu există eşec, ci doar mişcare. La nivelul personalităţii suntem confruntaţi însă cu cei doi poli ai existenţei:

Succes sau eşec.

Exprimă-ţi nevoile sau taci.

Bucurie sau tristeţe.

Fii activ sau fii leneş.

Dacă nu ne preţuim singuri, vom continua să ne întâlnim cu oameni care ne vor reaminti tot timpul că „nu suntem buni de nimic".

Dacă ne simţim nesiguri, vom continua să ne întâlnim cu oameni care se simt la fel de nesiguri şi care caută pe cineva care are încă şi mai puţină încredere în sine decât ei, astfel încât să se poată simţi mai bine.

Noi suntem singurii creatori ai iluziilor noastre. Suntem prinşi în caruselul consecinţelor propriilor noastre reacţii.

Avem o singură alternativă: să privim în sus, către sediul sufletului, care nu judecă pe nimeni şi a cărui iubire este necondiţionată. Abia aici putem spune: „Nu sunt perfect, dar mă accept întru totul aşa cum sunt".

Aici ne putem detaşa de situaţiile prin care trecem, realizând că şi ceilalţi oameni au probleme, la fel ca şi noi.

Dacă privim lucrurile din această perspectivă, îi putem lăsa să-şi exprime emoţiile fără să ne implicăm la modul personal.

Aici ne putem da seama că nu este nimic greşit să ne exprimăm emoţii precum tristeţea, la fel ca şi bucuria, să fim obosiţi, nu numai relaxaţi, să vorbim sau să rămânem tăcuţi. Toate aceste polarităţi reprezintă aspecte diferite ale acestui organism complex, dar minunat, numit om.

Detaşarea de dorinţele personalităţii ne cere să devenim conştienţi de propriile noastre intuiţii şi să căpătăm încredere în capacitatea acestora de a ne conduce către acele domenii care ne pot ajuta să ne dilatăm conştiinţa.

Acest proces de căpătare a încrederii în intuiţia noastră poate dura o vreme, dar la sfârşit ne vom da seama că înţelepciunea sufletului ne poate fi mult mai de folos decât părerile celor din jur. Nu vom mai fi de acord atunci decât cu critica pozitivă, constructivă, care se află la unison cu adevărul nostru interior.

O analogie

Un om merge pe calea vieţii, când deodată îi iese în cale un cal splendid. El se urcă pe cal şi îşi continuă drumul. Iniţial, el se simte minunat, cu pletele fluturându-i în vânt, dar pe măsură ce calul o ia la galop, el începe să se simtă nesigur. Încearcă să încetinească galopul calului, trăgând de frâie, dar animalul nu îi răspunde la comenzi, iar omul începe să strige după ajutor.

Viteza calului a ajuns acum atât de rapidă încât omul nu mai reuşeşte să distingă structurile individuale ale peisajului din jur şi devine complet dezorientat.

În acest moment, cineva îi strigă: „Sari!" Dar teama îl face pe om să se agaţe şi mai strâns de coama calului. În cele din urmă, el devine atât de ameţit încât simte că frâiele îi slăbesc din mână, după care cade leşinat la pământ.

Când îşi revine în simţiri, îşi dă seama că animalul pe care l-a călărit era de fapt un căluţ de carusel. Totul a fost doar o iluzie. Călăritul nu l-a condus nicăieri; el s-a învârtit tot timpul în cerc. Cu cât animalul se mişca mai rapid, cu atât mai dezorientat şi mai lipsit de control se simţea el.

Deşi la momentul respectiv părăsirea calului l-a speriat îngrozitor, l-a ajutat în realitate să-şi recapete controlul şi libertatea de a-şi continua drumul.

Literal, dezorientarea înseamnă „îndepărtarea de est (orient)". În învăţăturile indienilor americani, estul e considerat polul iluminării. În acest context, reorientarea înseamnă de fapt regăsirea sursei noastre de inspiraţie, care este sufletul.

Uneori, singura cale prin care ne putem deplasa de pe o poziţie statică pe una de libertate şi mişcare constă în zdruncinarea puternică a tiparelor în care am funcţionat până acum şi construirea unor tipare noi, ghidaţi de energia inspiraţiei.

În univers, nimic nu se pierde vreodată, dar uneori ne poate fi de ajutor să privim lucrurile dintr-o perspectivă

diferită. Noi nu suntem una cu emoţiile noastre, la fel cum nu suntem una cu posesiunile noastre sau cu convingerile noastre. Noi folosim emoţiile pentru a manifesta energia sufletului, astfel încât să putem creşte şi să ne putem dezvolta.

● Corpul eteric

Principala funcţie a corpului eteric constă în conectarea corpului fizic la energiile corpului astral, ale corpului mental şi ale sinelui superior. Aceste surse de energie mai sunt numite uneori şi „forţa vieţii", căci ele sunt cele care animează viaţa, indiferent dacă este vorba de oameni, de plante sau de planete.

Vitalizarea corpului fizic de către corpul eteric se petrece prin intermediul contrapărţii fizice a acestuia: sistemul nervos, şi îndeosebi prin intermediul sistemului nervos autonom.

Corpul eteric este descris ca o reţea complexă de canale de transmisie sau *nadi*-uri, care străbat organismul fizic la fel cum fac nervii, arterele sau venele. Fiecare celulă este atinsă şi vitalizată de această forţă energetică.

Din această perspectivă, corpul eteric poate fi privit şi ca un tipar subtil al corpului fizic, după care acesta din urmă a fost construit. Energia emisă de el şi rata sa

vibratorie determină crearea celulelor, care alcătuiesc apoi organele şi sistemele metabolice.

SINELE SUPERIOR
↓
SINELE INFERIOR
↓
CORPUL ETERIC
↓
CORPUL FIZIC

O analogie

Dacă aprindem noaptea o lumină în afara casei, în scurt timp se strâng o sumedenie de musculiţe şi de gâze, care alcătuiesc un fel de halou în jurul becului. Cine nu ştie despre ce este vorba, poate crede că nu există nici un fel de lumină, ci doar acest halou. Dacă stingem lumina, insectele dispar.

Această analogie este foarte ilustrativă pentru efectul corpului eteric asupra corpului fizic. Când „forţa" acestuia este activă, noi experimentăm viaţa. Când forţa este întreruptă, se produce moartea.

Aşa cum am mai spus, corpul eteric reprezintă puntea de legătură a corpului fizic cu energia electromagnetică care emană din corpurile eterice ale altor organisme vii. Se creează astfel o întreagă reţea, care se întinde pe întreaga planetă, şi chiar în întregul univers.

Se poate spune că corpul eteric unește întreaga materie, la fel cum corpul sufletului unește toate spiritele.

În ultimii ani, tehnologia s-a dezvoltat cu o viteză incredibilă, iar căminele noastre s-au umplut de aparate electrice și electronice. Energia lor electromagnetică este încărcată cu ioni pozitivi, creând dizarmonie în corpurile noastre eterice și putând da naștere chiar la boli, îndeosebi ale sistemului nervos.

Sensibilitatea fiecăruia la câmpurile electromagnetice depinde de starea organismului la momentul respectiv, dar oricum, oamenii ar trebui să fie mult mai atenți la difuzarea energiei acestor ioni pozitivi, dacă doresc să reducă incidența bolilor sistemului nervos, care este în creștere.

● Corpul fizic

Diviziunea atomului a revelat faptul că dincolo de structura sa aparent solidă nu există altceva decât jocul dinamic al unor particule electrice care manifestă diferite aspecte ale câmpului energetic.

Ținând cont de acest lucru, corpul fizic nu mai poate fi privit astăzi ca o formă solidă și statică, ci mai degrabă ca o masă complexă, sincronă, de particule energetice aflate în mișcare, din jocul cărora este alcătuit corpul, cu toate celulele și organele sale.

Din perspectiva omului spiritual, corpul fizic este produsul energiei combinate a celorlalte corpuri, dar şi un vehicul pentru acestea. El este înzestrat cu numeroase calităţi, cum ar fi flexibilitatea, reflexele, creativitatea, puterea de regenerare, transformarea, o imensă sensibilitate şi un sistem de comunicare foarte eficient.

El depinde de o alimentaţie optimă, care nu include numai hrana consumată şi aerul respirat, ci şi impulsurile „inteligente" primite de la mintea inferioară şi de la mintea superioară.

Apariţia bolilor în corpul fizic semnalează de regulă existenţa unei dizarmonii pe un nivel mai profund. La modul ideal, ar fi preferabil ca echilibrul să fie restabilit pe nivele cât mai profunde cu putinţă, lucru care conduce apoi la dispariţia naturală a bolii. Uneori, schimbările fizice sunt ireversibile, ceea ce conduce la necesitatea de a ajusta nivelele mai profunde pentru a corespunde schimbării produse.

O analogie

Funcţionarea unei maşini nu depinde de forma sa exterioară, ci de motorul ei şi de ceea ce face şoferul. Dacă un fir se desprinde şi farurile se sting, şoferul înţelept apelează la un specialist, care îşi dă imediat seama ce s-a întâmplat şi lipeşte firul la loc. Dacă el nu apelează la altcineva, sau specialistul nu este disponibil, şoferul nu va mai putea conduce în siguranţă noaptea, iar performanţele maşinii se vor reduce dramatic.

Ignorarea primelor semnale de avertisment poate conduce la apariţia unor semnale mult mai serioase, pentru a ne atrage atenţia.

Corpul fizic emite o forţă electromagnetică care poate fi măsurată, indicându-ne astfel capacitatea funcţională a corpului. Această forţă poate fi văzută pe fotografiile Kirlian, folosite astăzi pentru a diagnostica zonele dizarmonioase subtile ale organismului. Aceste fotografii redau de asemenea şi jocul energiilor subtile între doi indivizi aflaţi într-un contact fizic strâns. Acestea sunt cu deosebire relevante îndeosebi în ştiinţele vindecătoare, în care energia terapeutului influenţează inevitabil sănătatea pacientului său.

Astăzi se fac mari eforturi pentru a le permite practicanţilor artelor vindecătoare să-şi înregistreze energiile care emană din corpul lor.

Corpul fizic este templul sacru al sufletului; fără el, călătoria noastră pe acest pământ s-ar încheia. De aceea, el trebuie tratat cu acelaşi respect pe care îl acordăm – de pildă – unui obiect cu o simbolistică sacră (un altar sau o icoană). Se spune că inima are capacitatea de a supravieţui 400 de ani; omul o poate distruge însă în 40 de ani!

Personal, mă întristează să văd că trupul nostru fizic poartă nu numai bucuriile vieţii, ci şi toată ura, amărăciunea, resentimentele şi durerile noastre. Aceste deşeuri poluante ne distrug templul mult mai rapid decât ar putea-o face orice poluare din exterior.

Iubirea acestui vehicul este prima etapă către iubirea de sine, şi implicit către starea de totalitate.

Corpul cauzal

Cu puţin timp înainte de a muri, impulsurile care provin de la mintea inferioară şi de la mintea superioară se retrag, provocând astfel dezintegrarea corpului eteric, şi implicit la incapacitatea corpului fizic de a mai supravieţui.

Aspectele pozitive ale corpurilor astral şi mental care au fost dezvoltate în această viaţă alcătuiesc corpul cauzal. Aspectele negative ale vieţii sunt şi ele transformate într-o energie pozitivă, rămânând să fie folosite la o dată ulterioară.

Construirea corpului cauzal durează multe vieţi la rând, dar în cele din urmă el ajunge să reprezinte templul sufletului. Acest instrument indestructibil acţionează ca o contraparte spirituală a personalităţii, purtând sufletul în perioadele cuprinse între încarnările pe pământ.

Aura

Deşi corpurile au fost descrise individual, reamintim că ele se întrepătrund, iar energiile lor sunt integrate între ele. Această energie combinată este numită „aură".

Clarvăzătorii văd aceste aure ca un halou care înconjoară individul, de culori diferite şi aflate într-o veşnică schimbare. Culorile au o întreagă varietate de nuanţe şi diferă în funcţie de distanţa faţă de corpul fizic.

Cu cât armonia între corpuri este mai mare, cu atât mai amplă este aura. Cu puţin timp înainte de moarte, aura îşi reduce mărimea, căci forţa vieţii părăseşte corpul fizic.

Până la un punct, orice om este intuitiv conştient de aurele persoanelor din jurul său. Atunci când ne aflăm în metrou şi optăm pentru a ne aşeza lângă o persoană sau pentru a sta departe de o alta, acest lucru se datorează faptului că prima persoană are o aură mai „strălucitoare", iar cea de-a doua una mai „întunecată", care nu ne face plăcere.

Ţinând cont de faptul că aurele vindecătorilor influenţează direct starea de sănătate a pacienţilor lor, este absolut vital ca înainte să încerce să-i vindece pe alţii, aceştia să facă eforturi să-şi expansioneze propria conştiinţă.

Corpurile şi cele patru funcţii

Psihologul Carl Jung a propus patru funcţii psihologice care corespund celor patru atitudini mentale esenţiale: percepţia, simţirea, gândirea şi intuiţia. Acestea pot fi

asociate cu cele patru elemente: pământul, apa, focul şi aerul, precum şi cu cele patru corpuri, în maniera indicată mai jos:

- PERCEPŢIA (gustul, atingerea, vederea etc.) corespunde cu CORPUL FIZIC/ETERIC.

„Eu percep...".

- SIMŢIREA (mânia, bucuria, tristeţea etc.) corespunde cu CORPUL ASTRAL.

„Eu simt...".

- GÂNDIREA (analiza, logica etc.) corespunde cu CORPUL MENTAL.

„Eu gândesc...".

- INTUIŢIA (cunoaşterea necondiţionată etc.) corespunde cu CORPUL SUFLETULUI.

„Eu cunosc...".

Majoritatea oamenilor se manifestă prin una sau două atitudini mentale caracteristice, cum ar fi simţirea/percepţia, sau intuiţia/gândirea.

În mod normal, noi ar trebui să folosim însă toate cele patru funcţii, căci reprimarea uneia este suficientă pentru a conduce la apariţia bolii la nivelul corpului fizic.

Exerciţii

1) Enumeraţi trei sau patru motouri de familie pe care vi le amintiţi din copilărie:

Spre exemplu:

„Nu-i lăsa niciodată pe vecini să afle ceva despre viaţa noastră".

„Diavolul îşi găseşte de lucru prin cei leneşi".

„Nu vorbi până când nu ţi se adresează cuvântul".

„Ai grijă să ai întotdeauna pe tine lenjerie curată, căci nu se ştie când poţi avea un accident".

a) Mai sunt aceste motouri relevante în viaţa dumneavoastră?

b) Le-aţi transmis mai departe, copiilor dumneavoastră?

c) Au încetat ele să mai fie relevante pentru dumneavoastră?

Noi primim multe sfaturi bune din partea celor care ne cresc, dar ceea ce era relevant pe vremea când eram copii nu mai este în mod necesar şi astăzi. Principala formă de blocaj este teama. În cazul în care constataţi că mai aveţi încă convingeri depăşite, faceţi-vă curaj şi renunţaţi la ele.

De multe ori, noi respingem sfaturile primite în copilărie, dar ne trezim că le aplicăm exact la fel copiilor noştri. Verificaţi dacă faceţi acest lucru.

2) Atunci când conversaţi, ascultaţi-vă propriile cuvinte.

Cât de des rostiţi cuvinte precum: „trebuie, ar trebui, ar fi trebuit, va trebui"?

Întrebați-vă apoi cine este cel care impune această necesitate, sinele superior sau personalitatea, ale cărei rădăcini sunt adânc ancorate în trecut?

3) Priviți culorile cu care v-ați decorat casa și cele ale hainelor pe care le purtați.

Ce le spun ele celor cu care vă întâlniți?

Sunteți fericit știind că ele comunică un asemenea mesaj?

În caz contrar, poate că a sosit timpul pentru o schimbare. Nu trebuie să luați măsuri radicale, dar puteți schimba direcția către care vă îndreptați.

4) Ascultați-vă din nou propriile cuvinte, atunci când conversați. Urmăriți frecvența cu care rostiți expresii precum:

„Eu cred", „Eu gândesc", „Eu simt", sau „Eu știu".

Care sunt cele două expresii preferate cu care vă începeți frazele?

Spre exemplu:

„Eu gândesc" și „eu simt":

Așa cum am explicat în text, reprimarea celorlalte funcții poate conduce la blocaje energetice care se pot manifesta apoi sub forma bolilor fizice. Manifestați aceste funcții latente, începându-vă în mod deliberat frazele cu expresiile „eu simt" și „eu știu".

Este uimitor ce transformare poate produce în sensul conversației această simplă schimbare a cuvintelor de început.

Capitolul 4

CHAKRA-ele

În fiecare din cele şase corpuri subtile se găsesc şapte centri energetici principali, sau *chakra*-e, cărora le corespunde traseul anatomic care leagă coloana vertebrală de creierul mic.

În interiorul *chakra*-elor, energia se mişcă în spirală, la fel ca anumite artificii atunci când le dai drumul.

Numele şi poziţiile principalelor *chakra*-e sunt:

CHAKRA:	POZIŢIE
CORONARĂ:	CREŞTETUL CAPULUI
PUNCTUL CENTRAL DINTRE SPRÂNCENE (al treilea ochi):	MIJLOCUL FRUNŢII
GÂTULUI:	GÂTUL
INIMII:	INIMA
PLEXULUI SOLAR:	EPIGASTRU
SACRALĂ:	ABDOMENUL INFERIOR
RĂDĂCINII:	COCCISUL SAU PUNCTUL SACRAL

Există multe alte centre minore, localizate de pildă în spatele genunchilor, la nivelul mâinilor și tălpilor, sau în jurul lobilor urechilor. Acestea reprezintă puncte prin care un terapeut poate pătrunde în sistemul *chakra*-elor.

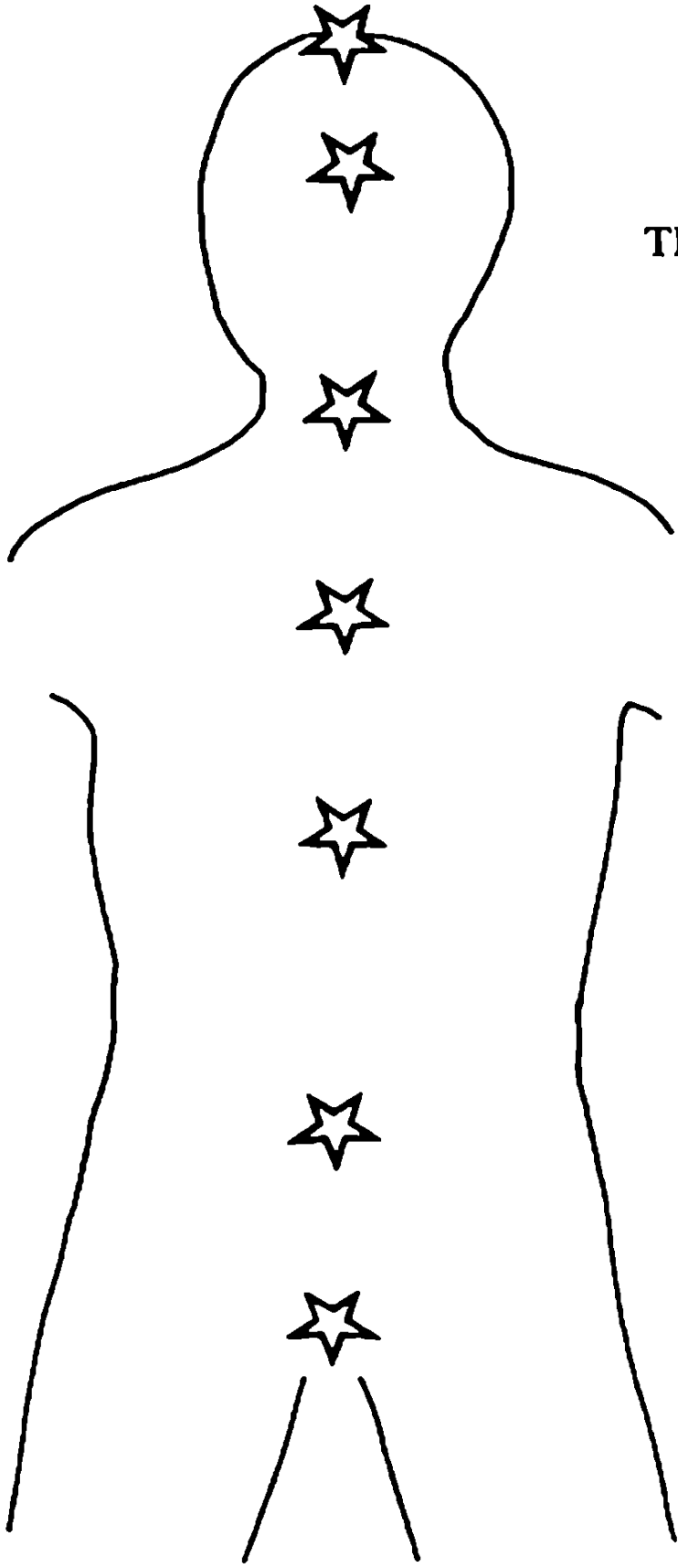
Mai există și o a opta *chakra,* a cărei poziție este localizată diferit de anumite texte. Unele vorbesc de un centru energetic plasat deasupra capului, care ar reprezenta puntea de legătură cu sinele superior, cunoscut sub numele de „copilul stelelor".

Chakra-ele sunt ilustrate ca niște flori cu un număr diferit de petale, în punctul central existând energia sufletului, care face legătura cu sinele superior. Cu cât se îndepărtează de centru, petalele corespund respectiv corpului mental, celui astral și celui eteric.

Cu cât floarea (și deci *chakra)* este mai deschisă, cu atât este mai în rezonanță individul cu energia sufletului și cu atributele spirituale asociate acelui centru. Gradul de deschidere a *chakra*-ei, și deci activitatea acesteia, depinde de nivelul de conștiință al individului, dar și al umanității în ansamblul ei. În epoca noastră, cea mai mare contribuție la energia care pătrunde în *chakra*-e provine din corpul astral și din cel eteric.

Până recent, nu toate *chakra*-ele erau activate, cea mai mare parte a energiei umanității operând pe nivelul *chakra*-ei rădăcinii, a celei sacrale, a plexului solar și a gâtului, în timp ce *chakra* inimii și cea din creștetul capului erau practic inactive.

CHAKRA-ele



CORONARĂ

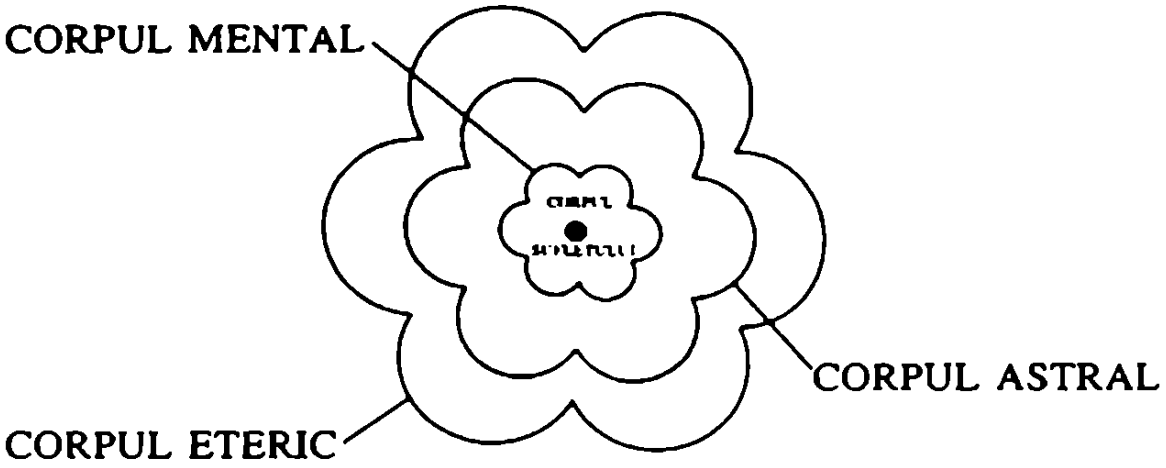
CEL DE-AL TREILEA OCHI

A GÂTULUI

A INIMII

A PLEXULUI SOLAR

SACRALĂ



Intrarea în Epoca Vărsătorului a adus cu sine energii noi în cadrul sistemului nostru solar, conducând la schimbări majore în planul conştiinţei omului, inclusiv la activarea centrului gâtului şi a celui din creştetul capului.

La nivel fizic, acest eveniment a generat printre efecte şi o amplificare a bolilor legate de glanda timusului (asociată cu *chakra* inimii) printre care se numără SIDA, alergiile, cancerul şi problemele legate de sistemul imunitar.

Schizofrenia, maladia Parkinson, problemele psihice legate de schimbarea anotimpurilor şi depresiile sunt boli asociate cu *chakra* din creştetul capului, fiind demonstrat astăzi faptul că la baza lor stă o dereglare hormonală a glandei pineale (aceste boli se declanşează de multe ori atunci când au loc schimbări majore).

Incidenţa acestor boli i-a determinat pe oamenii de ştiinţă să studieze mai îndeaproape aceste glande, despre care până recent se credea că devin relativ inerte după pubertate. Studiile au arătat faptul că ele produc anumiţi hormoni şi după atingerea stării de maturitate.

Trecerea impulsului prin *chakra*-e

Energia care pătrunde în *chakra*-e de la diferitele corpuri se amestecă, rezultând o forţă combinată, care circulă prin corpul eteric.

Alcătuit din reţeaua sa de *nadi*-uri, sau „energii fluide", acest corp acţionează ca o punte de legătură între energia emisă de *chakra*-e şi corpul fizic. Prin intermediul lui, creierul şi sistemul nervos autonom sunt activate, proces care conduce la producerea de hormoni de către glandele endocrine.

Aceşti hormoni sunt purtaţi apoi prin întregul corp de către fluxul sanguin, până la anumite destinaţii particulare, în care se manifestă impulsurile provenite din corpurile subtile.

IMPULSURI COMBINATE PROVENITE DE LA CORPURILE SUPERIOARE

↓

CORPUL ETERIC (*NADI*-URI)

↓

SISTEMUL NERVOS (NERVI)

↓

GLANDE ENDOCRINE (MESAGERI)

↓

HORMONI (PURTĂTOR)

↓

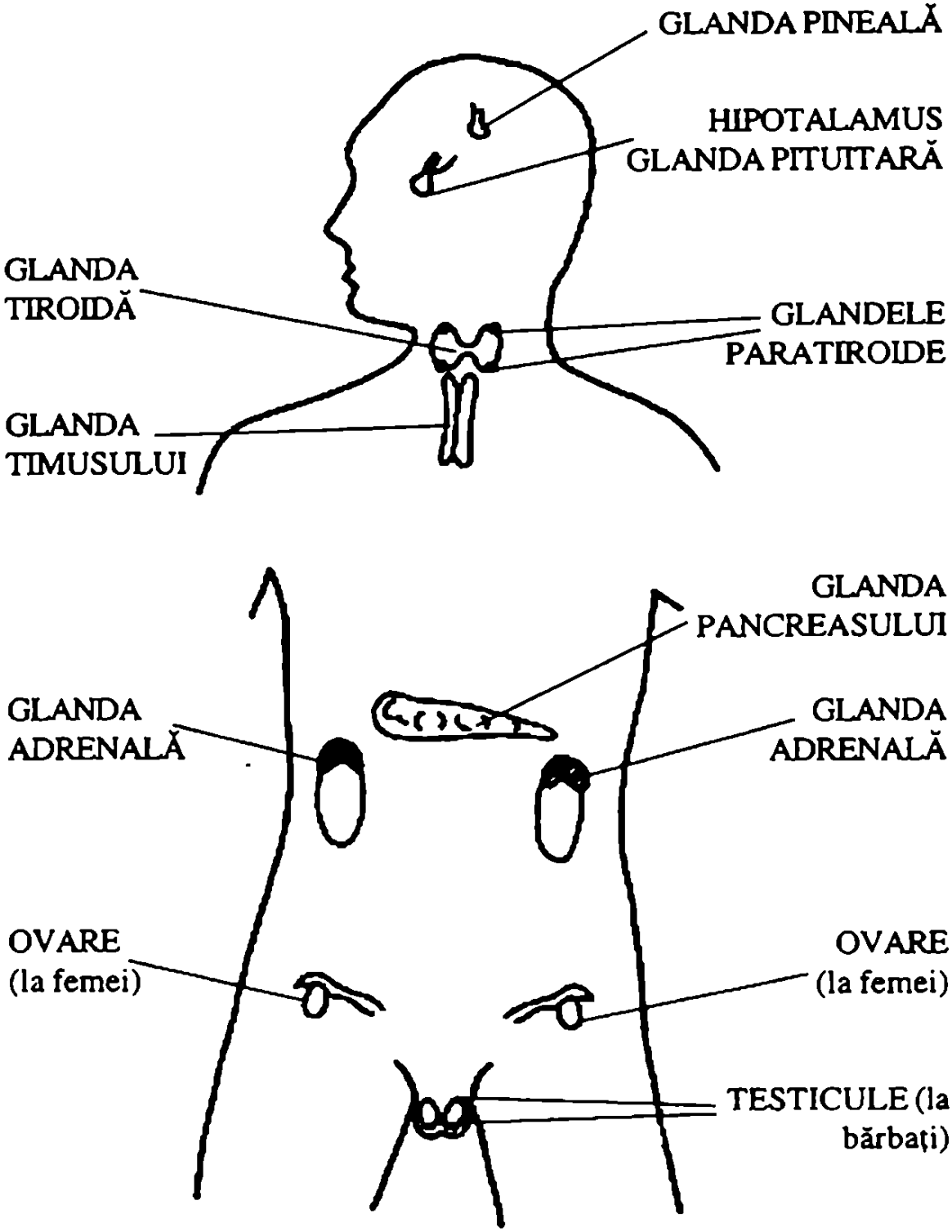
FLUXUL SANGUIN

↓

ORGANE ŞI CELULE DE DESTINAŢIE

Fiecărei *chakra* îi corespunde o anumită glandă endocrină, aşa cum se arată în imaginea următoare:

GLANDELE ENDOCRINE

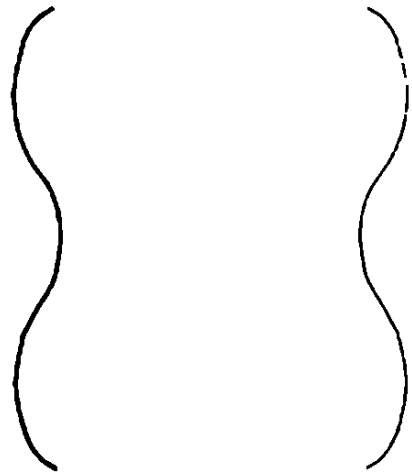


CHAKRA	GLANDA (HORMON ASOCIAT)
CORONARĂ	PINEALĂ (MELATONINĂ)
CEL DE-AL TREILEA OCHI	PITUITARĂ (HORMONI DE STIMULARE)
GÂTULUI	TIROIDĂ (TIROXINĂ)
INIMII	TIMUS (TIMOZINĂ)
PLEXUL SOLAR	PANCREAS (INSULINĂ)
SACRALĂ	OVARE (TESTICULE) (HORMONI SEXUALI)
RĂDĂCINII	ADRENALE (CORTIZON/ADRENALINĂ)

Efectul rezultant al hormonilor asupra individului este reorientat apoi, tot prin intermediul circuitului sanguin, către glandele de origine. De aici, mesajul este preluat de sistemul nervos, apoi de corpul eteric, unde este comparat cu impulsul inițial, provenit de la corpurile subtile. Comparația poate conduce la modificări ale emisiilor hormonale și ale impulsurilor nervoase, pentru a restabili armonia între impuls și răspuns.

Prin intermediul acestui mecanism, funcționarea corpului fizic depinde în permanență de activitatea *chakra*-elor, care depinde la rândul ei de energiile corpurilor subtile.

Fiecărei *chakra* îi este asociat și un atribut spiritual specific. Împreună, aceste însușiri simbolizează aspirațiile ființei umane spirituale.



POLII EXISTENȚEI

PUTEREA DE ATRACȚIE A IUBIRII

UNITATE

CHAKRA	ATRIBUT
CORONARĂ	CUNOAŞTERE DE SINE
CEL DE-AL TREILEA OCHI	RESPONSABILITATE PENTRU SINE
GÂTULUI	EXPRESIE DE SINE
INIMII	IUBIRE DE SINE
PLEXULUI SOLAR	ÎNCREDERE ÎN SINE
SACRALĂ	RESPECT PENTRU SINE
RĂDĂCINII	CONŞTIINŢĂ DE SINE

Expresia totală a acestor şapte atribute ale sufletului nu poate fi atinsă decât prin unificarea şi armonizarea celor doi poli ai existenţei care corespund fiecărui atribut în parte. Fiinţa poate realiza acest lucru numai prin manifestarea, experimentarea, înregistrarea, recunoaşterea şi acceptarea celor doi poli care există în orice situaţie dată.

Acceptarea uneşte opuşii în numele „iubirii" şi conduce astfel la unitate.

Spre exemplu:

Să luăm cazul încrederii în sine. În mod normal, noi trebuie să experimentăm anumite perioade de lipsă de încredere în sine, alternând cu alte perioade în care ne simţim foarte siguri de noi, chiar la modul egoist.

Să analizăm prima situaţie:

Oamenii care nu au încredere în sine sau care nu se preţuiesc îşi asumă deseori rolul de făcători-de-bine, dorind

să le facă servicii cu orice preţ celor din jur, căci acest lucru le dă o identitate. Ei simt nevoia să fie... necesari.

Ei solicită recunoştinţa pentru acţiunile lor, chiar dacă la început o fac într-o manieră foarte subtilă: „E mai bine aşa?", „Asta este ceea ce doreai?", „Îţi place acest lucru?"

Din păcate, nici o laudă venită din exterior nu poate spori încrederea în sine a unui om până când acesta nu începe să creadă el însuşi în sine.

În timp, nevoia lor constantă de a fi confirmaţi, de a primi asigurări că ceea ce fac este bine, şi negarea oricărui sprijin din exterior, îi conduce pe aceştia către o stare de „auto-centrare", adică exact starea pe care nu credeau că o vor atinge vreodată!

Invers, oamenii egoişti, cărora le place să fie în centrul atenţiei, se simt în realitate nesiguri, motiv pentru care îşi şi fac loc cu coatele în societate. Mulţi dintre ei au nevoie să bea câteva pahare pentru a-şi regăsi curajul, după care devin într-adevăr sufletul petrecerii.

Acest exemplu ne arată că nici o stare nu este statică (conform legii principiilor *yin* şi *yang),* fiecare având potenţialul să se transforme în opusul ei. Legea Echilibrului intervine întotdeauna pentru a împiedica apariţia stărilor extreme.

Pe măsură ce evoluează, omul nu se mai bazează pe identităţile conferite din exterior, ci se raportează direct la adevărul său interior.

Transformarea energiilor

Chakra rădăcinii, cea sacrală şi cea a plexului solar sunt asociate cu personalitatea. *Chakra* inimii, cea a gâtului şi cea din creştetul capului sunt asociate în principal cu sufletul. Cel de-al treilea ochi acţionează ca intermediar între personalitate şi suflet.

Personalitatea reprezintă vehiculul sufletului atâta vreme cât acesta sălăşluieşte pe acest pământ. De aceea dezvoltarea celor trei *chakra*-e inferioare este vitală pentru deplina manifestare a energiilor sufletului.

Aspectele divine

Există trei aspecte care trebuie îndeplinite înainte ca un impuls să poată fi manifestat: voinţa de a acţiona, capacitatea de a crea un plan şi capacitatea de a atrage către sine instrumentele şi materialele necesare pentru împlinirea planului.

Spre exemplu:
Mă gândesc să fac o prăjitură ... impulsul
Vreau să fac o prăjitură ... puterea voinţei
Aleg sau concep o reţetă ... puterea de creativitate
Adun ingredientele ... puterea de atracţie
Fac prăjitura ... manifestarea impulsului

Voința

Chakra rădăcinii receptează voința personalității.

Chakra din creștetul capului receptează voința sufletului.

Creativitatea

Chakra sacrală receptează și manifestă voința personalității.

Chakra gâtului receptează și manifestă voința sufletului.

Atracția

Chakra plexului solar atrage către sine materialele necesare pentru a satisface dorințele personalității.

Chakra inimii atrage către sine aspectele necesare pentru a satisface dorințele sufletului.

(Puterea de atracție este puterea iubirii.)

Pe măsură ce sufletul se incarnează din ce în ce mai profund în forma sa fizică, cele trei *chakra*-e inferioare încep să primească energie și de la echivalentele lor superioare, iar cele două tipuri de energii, cea a personalității și cea a sufletului, fuzionează, după cum se arată mai jos:

ENERGIA *CHAKRA*-EI RĂDĂCINĂ SE DEPLASEAZĂ...
CĂTRE *CHAKRA* CORONARĂ.

Conştiinţa de sine egotică a omului care trăieşte pe pământ se transformă în cunoaştere de sine, adică în conştiinţa Sinelui Superior, parte a Sursei Universale a Creaţiei. Voinţa sufletului devine voinţa personalităţii.

ENERGIA *CHAKRA*-EI SACRALE SE DEPLASEAZĂ...
CĂTRE *CHAKRA*
GÂTULUI.

Creativitatea şi forma ei de manifestare se transferă dinspre personalitate către creativitatea Sinelui Superior.

ENERGIA *CHAKRA*-EI PLEXULUI SOLAR SE DEPLASEAZĂ...
CĂTRE *CHAKRA* INIMII.

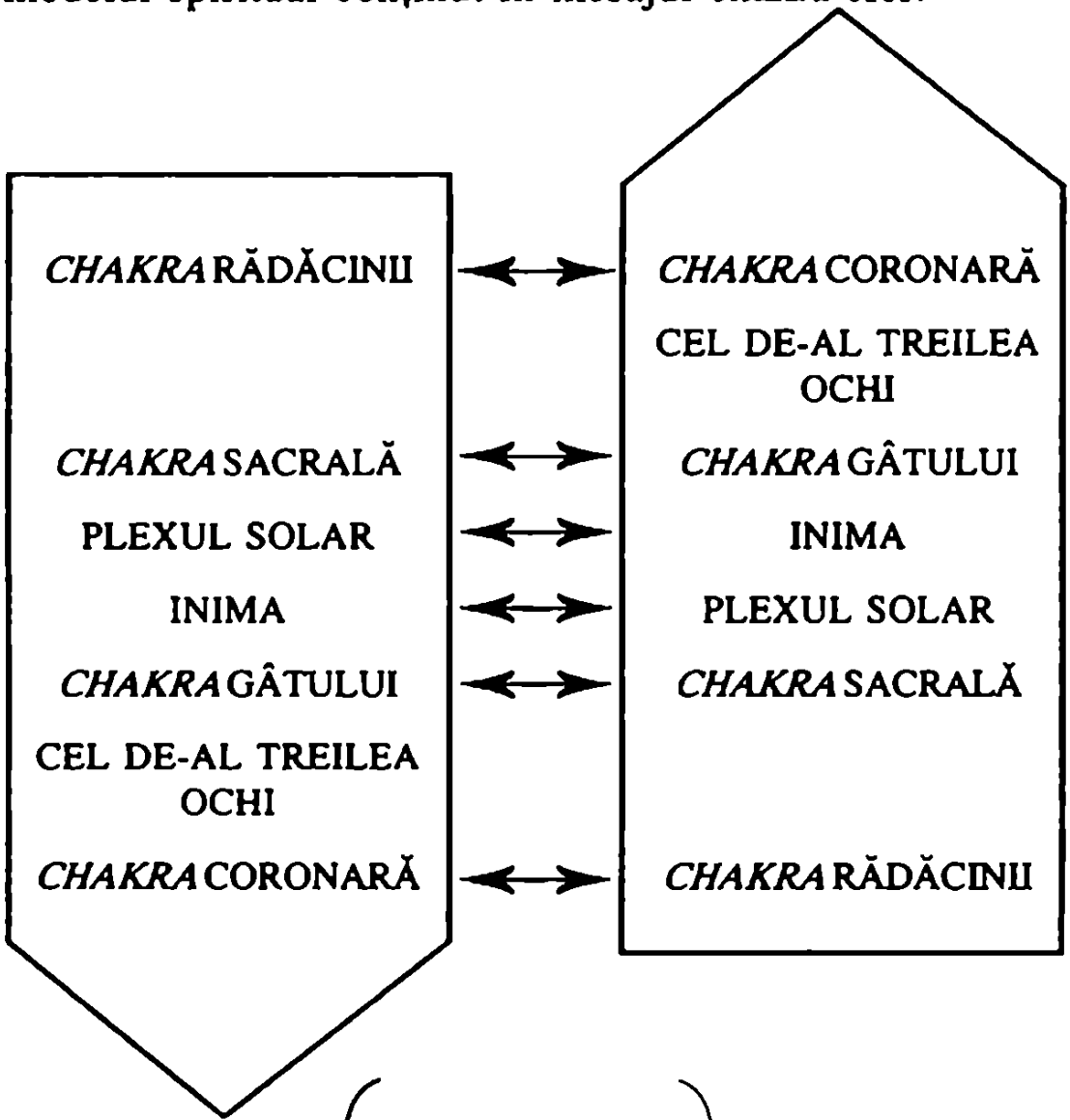
Dorinţele sinelui inferior sau ale personalităţii, care sunt de regulă condiţionate, se transformă în dorinţele necondiţionate ale sinelui superior.

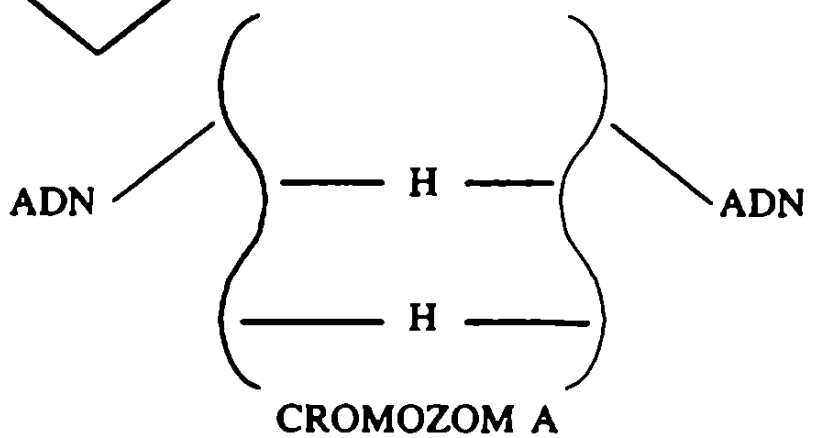
CEL DE-AL TREILEA OCHI acţionează ca forţa senzorială şi motrice care garantează integrarea energiei la nivelul tuturor *chakra*-elor.

Cei doi poli ai existenţei devin una (vezi diagrama de mai jos).

Din perspectiva celulelor, această integrare este reprezentată de cele două fragmente de ADN (acid dezoxi-

ribonucleic) care alcătuiesc un cromozom. Cromozomul reprezintă tiparul de bază care asigură structura şi funcţionarea unui individ; el oglindeşte la nivel fizic modelul spiritual conţinut în mesajul *chakra*-elor.





CROMOZOM A

Conexiunea dintre fragmentele de ADN, care din perspectiva *chakra*-elor simbolizează unitatea, este reprezentată la nivelul corpului fizic de către atomul de hidrogen, care are greutatea atomică unu. Vezi în acest sens diagrama de mai sus.

Descoperirile recente din domeniul geneticii, inclusiv descoperirea cauzelor genetice ale bolilor, susţin teoria conform căreia corectarea dezechilibrelor dintre cromozomi prin mijloace fizice poate conduce la o sănătate perfectă.

Mai este însă o cale lungă până la înţelegerea mecanismului profund care controlează funcţiile genelor. Din punct de vedere esoteric, cred că această forţă de armonizare vine de pe nivelul *chakra*-elor, care transmit de fapt energiile corpurilor subtile.

De aceea, ingineria genetică autentică ar trebui să includă şi aspectele legate de minte şi de spirit; până atunci, dezechilibrele pe nivele mai profunde nu vor putea fi eliminate.

Faza de transformare, în care energia unei *chakra* fuzionează cu energia altei *chakra,* conduce de multe ori la un punct de criză în viaţa omului, generator de confuzie, frustrare şi anxietate. La rândul lor, acestea se pot manifesta sub formă de dizarmonie fizică sau boală, îndeosebi dacă omul opune rezistenţă la schimbare.

Eu cred că dacă s-ar vorbi mai mult despre aceste aspecte naturale, punctele de criză din vieţile oamenilor ar putea fi depăşite mult mai uşor, iar energiile ar fi deblocate.

Polaritate și *chakra*-e

Deși *chakra*-ele dispun de potențialul unificării energiilor masculine și feminine, ele pot fi divizate totuși în *chakra*-e care manifestă mai degrabă atributele masculine (cum ar fi tendințele centrifuge și afirmative) și cele care manifestă mai degrabă atributele feminine (cum ar fi tendințele receptive și de hrănire).

MASCULINE	FEMININE
(CORONARĂ)	CORONARĂ
GÂTULUI	(GÂTULUI)
(INIMII)	INIMII
PLEXULUI SOLAR	(PLEXULUI SOLAR)
(SACRALĂ)	SACRALĂ
RĂDĂCINII	(RĂDĂCINII)

După cum se poate vedea, cel de-al treilea ochi nu este inclus în această diagramă, întrucât el este cel care coordonează unificarea energiilor masculine și feminine.

În viziunea mea, energia blocată, care trebuie eliberată, este cea care caracterizează aspectul din umbră al *chakra*-ei (mai puțin conștientizat). Cred de asemenea că punctele în care cele două tipuri de energii se intersectează reprezintă puncte cheie pentru tratamentul bolilor.

De regulă, în corpul fizic există legături puternice între zonele caracterizate prin aceeași polaritate. De pildă, eliberarea de hormoni ai glandelor adrenale influențează

activitatea celorlalte două glande, a pancreasului sau a tiroidei. La fel şi invers.

În mod similar se petrec lucrurile şi între *chakra*-ele mai receptive. Studiile referitoare la glanda pineală făcute asupra animalelor au arătat faptul că hormonii eliberaţi de această glandă au o mare influenţă asupra glandelor sexuale. La om, studiile referitoare la legăturile neurofiziologice dintre glanda pineală şi celelalte glande nu s-au finalizat încă. Sunt de aşteptat însă rezultate concrete, căci endocrinologia (ştiinţa care studiază glandele şi hormonii) se află în plină expansiune.

Culorile *chakra*-elor

Energia fiecărei *chakra* vibrează pe o frecvenţă diferită de a celorlalte. Clarvăzătorii percep această energie în culori diferite. Tabelul de mai jos indică corespondenţa dintre culori şi *chakra*-e:

CHAKRA	CULOARE
CORONARĂ	VIOLET
CEL DE-AL TREILEA OCHI	INDIGO
GÂTULUI	ALBASTRU
INIMII	VERDE / ROZ
PLEXULUI SOLAR	GALBEN
SACRALĂ	PORTOCALIU
RĂDĂCINII	ROŞU

Atâta vreme cât sursa predominantă a energiei care pătrunde în *chara*-e provine din corpul eteric şi din cel astral, culorile acestor corpuri sunt predominante în aura omului. Pe măsură ce conştiinţa sa se expansionează însă, încorporând şi energiile corpurilor superioare, culorile prezente în centrul *chakra*-elor se modifică.

Exerciţiu

Aşezaţi-vă într-o poziţie relaxată (şezând sau culcat), dar fără să vă expuneţi riscului de a adormi! Ţineţi la îndemână un caiet şi un creion, pentru a nota sentimentele care apar în timpul exerciţiului.

Vă recomandăm purtarea unor haine lejere, picioarele goale şi un sprijin ferm la spate şi în zona gâtului.

Relaxaţi-vă grupele musculare, dinspre tălpi către cap, insistând asupra muşchilor tensionaţi şi încheind cu respiraţia.

În continuare, imaginaţi-vă energia Sinelui dumneavoastră Superior deasupra capului. Conectaţi-vă la această energie şi solicitaţi înţelepciunea şi înţelegerea care vă sunt necesare pentru a vă regăsi starea de totalitate.

Conectaţi-vă apoi pe rând cu energia fiecăreia *chakra,* începând cu *chakra* rădăcinii. Vă trece prin minte vreo imagine, o frază, o culoare sau un sentiment asociat cu *chakra* respectivă?

După ce aţi terminat cu o *chakra,* notaţi ceea ce aţi descoperit în caiet. Conectaţi-vă apoi din nou la Sinele Superior şi treceţi la următoarea *chakra.*

Continuați în acest fel până când ajungeți la *chakra* din creștetul capului. În continuare, conectați-vă la Sinele Superior și coborâți energia acestuia de-a lungul coloanei vertebrale, apoi prin picioare până când se scurge în sol. Pe măsură ce energia coboară, simțiți senzația supremă de pace și iubirea necondiționată care se revarsă asupra dumneavoastră din sursa divină, și lăsați-o să vă inunde fiecare celulă a corpului.

Fără să vă grăbiți, ridicați energia de la nivelul solului către creștetul capului, coborâți-o din nou, dar fixați senzația de iubire la nivelul inimii. Simțiți din nou starea de pace și de fericire. Când ați terminat, reveniți la conștiința de veghe respirând profund de două ori; mișcați-vă degetele de la mâini și picioare.

Dacă aveți la dispoziție hârtie și creioane colorate, puteți desena *chakra*-ele pe care le-ați vizualizat în timpul exercițiului. Cuvintele nu exprimă întotdeauna cel mai bine informațiile subtile.

Atunci când vizualizați o *chakra,* este posibil ca aceasta să vă apară într-o culoare diferită de cea standard. Ceea ce contează nu este atât culoarea, cât semnificația din spatele ei. Ce semnifică această culoare pentru dumneavoastră?

Nu este suficient să vă analizați sentimentele și imaginile; important este să descoperiți legăturile dintre *chakra*-e.

Afirmațiile care corespund *chakra*-elor

Următoarele afirmații sunt asociate cu *chakra*-ele. Ele încheie ciclul creșterii spirituale:

Coronară	• Sunt plenar conștient și sunt deschis în fața voinței minții mele superioare.
Cel de-al treilea ochi	• Îmi asum responsabilitatea plenară față de gândurile, cuvintele și acțiunile mele.
Gâtului	• Doresc să îmi manifest Sinele meu real și să particip astfel plenar la propria mea creație.
Inimii	• Mă iubesc necondiționat pe mine și pe toți ceilalți, deopotrivă în dăruire și primire.
Plexului solar	• Merit să îmi trăiesc viața la maximum, fără teamă sau vinovăție, ascultând doar de vocea mea interioară.
Sacrală	• Îmi respect nevoile, dar și pe ale celor din jur, și acționez în consecință.
Rădăcinii	• Sunt plenar conștient de poziția mea pe pământ și știu că necesitățile mele de bază vor fi întotdeauna împlinite.

Atunci când *chakra*-ele se află în armonie unele cu altele, ele rezonează precum o simfonie, cea mai înaltă *chakra* a unui corp fiind legată cu *chakra* inferioară a corpului următor.

Structura şi funcţionarea noastră pe pământ depind de energia receptată şi trimisă de *chakra*-e. În viziunea mea, asocierea acestei energii cu funcţiile psihologice şi endocrinologice va conduce la afirmarea unei noi ramuri în medicină, ale cărei primi paşi s-au făcut deja prin intermediul aşa-numitei ştiinţe a psihoneuroimunologiei.

Capitolul 5

SEMNIFICAȚIA BOLII

Dacă acceptăm faptul că totul se naşte dintr-o Sursă unică, rezultă că şi boala trebuie să facă parte din Marele Plan, nefiind doar o eroare de-a lungul călătoriei.

Care este aşadar cauza, sau mai bine zis scopul bolii? Este ea, aşa cum cred mulţi oameni, un semn de eşec sau de slăbiciune? Dacă este adevărat, atunci de ce se spune că: „Numai ce este bun moare repede". Înseamnă oare prezenţa noastră în această lume un succes, sau faptul că mai avem o anumită menire pe acest pământ, pe care trebuie să ne-o ducem la bun sfârşit?

Cu cât am studiat mai mult boala, cu atât mai bine mi-am dat seama de complexitatea acestui subiect. Nu se poate vorbi de o singură cauză a bolii şi fiecare caz trebuie tratat în parte. Cred totuşi că ni se oferă în permanenţă indicii care ne pot ajuta să deslușim misterul. Aceste indicii apar sub forma simptomelor, includ zona afectată de boală, anumite schimbări patologice, dar ţin şi de trecutul individului la care a apărut boala.

Acest trecut include anumite convingeri culturale, religioase şi sociale, ale căror rădăcini pătrund adânc în structura fiinţei, chiar dacă aceasta a renunţat la ele la nivel conştient.

Privind lucrurile dintr-o perspectivă psihospirituală, am formulat câteva afirmaţii care redau sintetic acest aspect al stării de boală.

1) Boala este doar o altă manifestare a vieţii, însemnând un moment al schimbării şi o şansă pentru creşterea sufletului. Trăirea conştientă a experienţei poate amplifica enorm şansele de vindecare, dar numai atâta vreme cât conştiinţa nu rămâne focalizată la nivelul minţii. Fiecare celulă a corpului trebuie să devină conştientă de schimbările care se petrec, renunţând la vechile structuri comportamentale.

(Experimentarea din nou a acestor structuri depăşite nu este necesară; este suficient să devenim conştienţi de existenţa lor.)

Schimbările se pot petrece şi fără conştientizarea lor, ba de multe ori ele sunt chiar mai rapide, căci nu sunt blocate de voinţa personalităţii!

2) De cele mai multe ori, boala sau dizarmonia apare mai întâi la nivelul minţii, şi abia apoi la nivelul trupului. De aceea, noi avem opţiunea să o rezolvăm la nivel mental, încă înainte să primim dovezile fizice pentru a ne decide să facem ceva. Din păcate, în pofida tuturor acestor avertismente, majoritatea oamenilor nu cred că în cazul lor personal boala se va declanşa.

Boala fizică reprezintă pentru unii oameni o justificare legitimă a dizarmoniilor lor emoţionale; ei consideră stresul mental o simplă slăbiciune sau dorinţa de a chiuli de la serviciu.

3) Dacă dizarmonia nu este rezolvată la nivelul minţii, boala se va declanşa la nivel fizic, manifestând un pol al existenţei aflat în stare extremă, cu excluderea totală a celuilalt pol. Asemenea dezechilibre se pot petrece pe orice nivel şi au de multe ori drept cauză teama de a pătrunde în zona de umbră (în inconştient) sau în sectoarele reprimate, mai degrabă decât dorinţa de a rămâne în acea stare extremă.

ASTMĂ

STARE FIZICĂ	*STARE EXTREMĂ*	*ZONA DIN UMBRĂ*
PLĂMÂNI CONGESTIONAŢI	HIPERSENSIBILITATE	INCAPACITATEA DE A VORBI PUBLIC
INCAPACITATE DE A EXPIRA ←	INSPIRAŢIE EXCESIVĂ	→ INCAPACITATEA DE A SE EXPRIMA
IMPOSIBILITATEA DE A RESPIRA	INTERIORIZARE EXCESIVĂ	INCAPACITATE DE A VORBI

Scopul suprem constă în recunoaşterea şi acceptarea tuturor părţilor care alcătuiesc fiinţa noastră, pentru a ne recâştiga astfel totalitatea sau starea de sănătate.

4) Semnalele şi simptomele manifestate de corp ne indică faptul că lipseşte ceva şi ne focalizează atenţia către zona de dizarmonie.

Noi avem opţiunea de a ignora mesajul, „scoţând de tot beculeţul de avertizare", dar mai devreme sau mai târziu tot vom fi nevoiţi să-l ascultăm pe mesager.

5) Mesajul poate fi folosit numai pentru tratarea cauzei fizice, dar dacă există o înţelegere psihospirituală mai profundă, el poate fi descifrat şi folosit pentru a trata fiinţa în totalitatea ei.

6) Boala nu reprezintă numai un mesaj, ci ne indică şi instrumentul prin care putem restabili armonia. Acest lucru pare greu de înţeles atunci când ne confruntăm cu boli precum SIDA, cancerul sau scleroza în plăci, asociate cu o mare suferinţă şi cu slabe speranţe de viaţă.

Totuşi, mulţi oameni care suferă de aceste boli afirmă că experienţa le-a schimbat nu numai corpul fizic, ci şi viziunea asupra vieţii, de cele mai multe ori într-un sens benefic.

Până când nu vom înţelege că procesul de vindecare şi totalitatea nu pot exclude mintea şi spiritul, dar şi că boala şi moartea nu reprezintă o înfrângere, nu vom putea vedea fluturele minunat care se naşte din crisalida aparent moartă.

7) De cele mai multe ori, boala acţionează ca un fel de „purtător de cuvânt" în locul individului, afirmând lucruri care nu pot fi spuse altfel. Dacă mesajul este auzit, boala poate fi eliminată.

Din păcate, dacă mesajul nu este înţeles, schimbările fizice pot fi ireversibile, silind individul să poarte o povară mai grea decât ar fi fost necesar.

Primele şapte afirmaţii (cele de mai sus) s-au referit la felul în care poate beneficia sufletul de pe urma bolii. Următoarele afirmaţii se referă la personalitate şi la felul în care aceasta deturnează beneficiile sufletului în folosul ei.

8) În aceste cazuri se poate vorbi de o continuare a bolii, cu toată durerea şi suferinţa, numai pentru a satisface dorinţele personalităţii. Oricât de bună ar fi îngrijirea medicală, aceasta nu va putea restabili armonia până când individul nu înţelege că beneficiile obţinute nu îi asigură o satisfacţie pe termen lung.

De multe ori, această viziune ascunde probleme mult mai profunde, care ar trebui rezolvate înainte ca personalitatea să fie dispusă să cedeze, renunţând să mai influenţeze destinul individului.

Boala nu este o slăbiciune, ci o posibilitate de a merge înainte.

Afirmaţiile de mai sus asigură un cadru general pentru studiul bolii şi al stării de sănătate. Ele oferă un model existenţial creat în jurul liberului arbitru (bazat pe opţiuni). Nu reprezintă în nici un caz o judecată şi nu îşi propun să trezească un sentiment de vinovăţie. De altfel, aceste două aspecte provin de pe nivelul personalităţii, nu al sufletului.

Pornind de la aceste premise, ori de câte ori am de-a face cu un pacient, îmi pun întrebarea (de multe ori i-o pun chiar şi lui):

„Care este mesajul şi scopul acestei boli?"

Este uimitor cât de des cunosc pacienţii răspunsul la această întrebare. Din păcate, nefiind întrebaţi, ei le păstrează pentru sine.

De fapt, singurul care poate cunoaşte răspunsul este pacientul. Terapeutul nu poate face altceva decât să acţioneze precum o oglindă, reflectând ceea ce se ştie deja, dar nu poate fi exprimat.

Nu este uşor să-ţi dai seama care din afirmaţiile de mai sus este valabilă în fiecare caz în parte. La fel ca în orice alt domeniu de viaţă, nici în domeniul bolii lucrurile nu sunt 100% distincte; multe dintre ele se intersectează sau se suprapun, mai ales atunci când *karma* individuală se intersectează cu cea colectivă. Sper totuşi ca următoarele exemple să ilustreze viziunea mea asupra bolii şi a stării de sănătate.

Mesajul transmis de boală

A) Să spunem că vă aflaţi în întârziere. Alergaţi să prindeţi autobuzul, căderi şi vă rupeţi piciorul. Diagnosticul fizic este: picior rupt, iar tratamentul constă în punerea la loc a oaselor şi bandajarea în ghips a piciorului.

Diagnosticul psihospiritual afirmă însă că vă grăbiţi prea tare şi că încercaţi să faceţi prea multe lucruri într-un timp prea scurt. Rezultatul este că de data aceasta „aţi ratat autobuzul".

Subtextul mai profund care se ascunde în spatele diagnosticului este că nu vă simțiți demn de respect decât atunci când sunteți ocupat cu ceva, și de aici permanenta alergare. Dacă stați și vă neglijați responsabilitățile, simțiți că vă pierdeți timpul degeaba. Respectul dumneavoastră de sine este asociat cu intensitatea acțiunii vizibile.

Piciorul rupt vă obligă să vă odihniți, lăsându-vă două opțiuni:

a) Vă puteți folosi acest timp liber pentru a vă condamna că ați fost atât de neîndemânatic, pentru a vă simți iritat că personalul medical v-a diagnosticat o fractură, continuând să călcați pe piciorul rănit, în pofida sfaturilor doctorilor.

b) Puteți înțelege că neatenția dumneavoastră s-a datorat programului dumneavoastră supraîncărcat, care nu vă permite niciodată să vă odihniți în suficientă măsură.

În timpul zilelor petrecute acasă vă puteți da seama că există și un alt fel de organizare a zilei, mult mai constructiv, care vă poate permite să vă relaxați mai mult.

De asemenea, puteți învăța că respectul de sine rezultă din ceea ce sunteți, nu neapărat din ceea ce faceți.

B) Doris avea 65 de ani când și-a pierdut soțul. Deși avea o familie numeroasă și plină de afecțiune, ea a rămas neconsolată și nu și-a mai găsit timp pentru nepoții care altădată îi ocupau majoritatea timpului.

Treptat, ea a început să se plângă de simptome fizice precum insuficiența respiratorie și tulburări intestinale. Cu

toate analizele medicale, doctorii nu i-au putut descoperi cauzele afecţiunilor.

De Crăciun, familia lui Doris a devenit cu adevărat îngrijorată, şi au căzut cu toţii de acord ca mama lor să fie internată într-o clinică de psihiatrie. La vremea respectivă, Doris vedea totul în negru şi nu o mai interesa nimic în afara problemelor ei personale.

Într-o zi, după ce s-a întors în salon de la terapia ocupaţională, ea şi-a văzut faţa în oglindă. „Doamne, a exclamat ea, arăt ca o femeie disperată!"

Din acel moment, lucrurile au început să se schimbe, şi în curând ea s-a putut întoarce acasă. O lună mai târziu, a făcut un atac de cord şi a murit.

După părerea mea, ea s-a împăcat cu sine însăşi şi a devenit astfel pregătită să părăsească această lume.

Mulţi oameni fac mari eforturi să-şi schimbe viaţa, folosindu-se de o voinţă extremă. De cele mai multe ori, schimbările de destin vin însă neanunţate, fără nici un avertisment şi când ne aşteptăm mai puţin. Ele se pot petrece în numai câteva secunde, dar la fel de bine se pot lăsa aşteptate o viaţă întreagă dacă nu suntem dispuşi să renunţăm la vechile noastre idei şi emoţii. Patul de moarte devine în acest caz ultimul loc în care mai putem să ne schimbăm atitudinea, cerându-ne iertare de la ceilalţi sau de la noi înşine.

C) Una din pacientele mele, Joan, a venit şi mi s-a plâns de dureri, înroşirea pielii şi umflarea genunchiului drept. Simptomele erau agravate şi de excursiile ei zilnice pentru a-şi vizita tatăl în vârstă care locuia la 16 kilometri distanţă. Joan nu avea permis de conducere, aşa că trebuia să schimbe două autobuze şi să parcurgă o distanţă destul de lungă pe jos.

Tatăl ei suferea de artrită, dar refuza orice formă de ajutor din partea serviciilor sociale. El se baza exclusiv pe fiica sa, iar în ultimele şase luni căzuse de mai multe ori, lucru care sporea anxietatea lui Joan în ceea ce îl privea.

Joan avea doi copii şi un soţ, iar zilele ei erau atât de ocupate încât rareori îşi mai găsea timp pentru ea. A recunoscut că existau momente când nu credea că va putea merge mai departe, şi chiar clipe când îşi detesta tatăl pentru că era atât de solicitant. Şi-a dat seama că în pofida bunelor sale intenţii, resentimentele sale îi subminau practic eforturile.

S-a decis să încerce să-şi convingă tatăl să accepte un ajutor din afară, care să-i permită să-şi reducă vizitele şi să se ocupe mai îndeaproape de propria ei sănătate.

La următoarea vizită pe care mi-a făcut-o, genunchiul ei era deja mult ameliorat. Mi-a povestit că circumstanţele au luat-o înaintea planurilor ei: tatăl ei căzuse din nou, dar de data aceasta s-a lovit mai grav şi a trebuit internat în spital. Acolo, a fost convins de medici să accepte un ajutor la domiciliu, ceea ce i-a permis lui Joan să se ocupe mai

mult de ea (întotdeauna mă uimeşte la culme felul în care circumstanţele exterioare ne vin în întâmpinare de îndată de luăm decizia de a ne schimba).

Deşi veştile erau bune, Joan părea totuşi deprimată. „Ce intenţionezi să faci în continuare?" am întrebat-o eu.

„Am început să fac multe lucruri la viaţa mea, dar am eşuat de fiecare dată. Mă tem că şi acum o să se repete acelaşi tipar".

Am înţeles acum că devotamentul lui Joan faţă de tatăl ei nu era în totalitate altruist. El reprezenta o scuză perfectă pentru a evita alte situaţii, în care ar fi putut da greş. Joan era nevoită acum să se confrunte cu propriile ei temeri, fără ca tatăl ei să mai fie prezent pentru a o proteja.

Am discutat despre stabilirea obiectivelor şi despre cât de important este să începi cu obiective realizabile. Când am văzut-o ultima oară, tocmai terminase un curs scurt de literatură şi mi-a prezentat cu mândrie articolul pe care îl scrisese.

Dacă examinăm mesajul transmis de boală, înroşirea pielii şi durerea reprezintă o manifestare a mâniei reprimate. În cazul lui Joan, această mânie era îndreptată în primul rând împotriva tatălui ei, iar în al doilea rând împotriva propriei sale incapacităţi de a îşi schimba destinul.

Sediul simptomelor, genunchiul, simbolizează umilinţa excesivă la care era supusă, nevoia de a „se ridica din poziţia în genunchi" şi de a avea mai multă încredere în sine.

Genunchiul a manifestat ceea ce mintea ei refuza să exprime în cuvinte, pentru a nu părea nerecunoscătoare față de tatăl ei: nevoia de a se schimba.

Dacă nu ar fi ieșit la iveală teama ei mai adâncă de eșec, genunchiul dureros ar fi fost folosit în continuare ca scuză pentru incapacitatea ei de a-și dezvolta talentele... Așa se manifestă influența personalității, care trebuie să cedeze pentru ca bolnavul să se poată vindeca cu adevărat.

Boala maschează de multe ori o temere și poate reprezenta chiar un mijloc prin care individul să continue să evite confruntarea sau manifestarea temerii respective. Eliminarea simptomelor fără tratarea emoției corespondente conduce inevitabil la apariția altor simptome sau la eșecul tratamentului aplicat.

Uneori, este chiar nevoie să-l întrebi pe pacient: „Dorești să te faci bine?", sau „Ce-ai face dacă boala ar dispărea?"

Faptul că pacientul consultă un medic nu reprezintă o dovadă suficient de clară a acestuia că dorește să se vindece. În anumite cazuri, capacitatea de a păcăli medicul sau de a dovedi familiei că au cu adevărat o problemă reprezintă o satisfacție suficient de mare pentru a justifica suferința... Din nou, este vorba de un beneficiu al personalității, nu al sufletului.

Ori de câte ori am de-a face cu pacienți aduși de rude sau de prieteni, sau cărora le lipsește motivația de a se face bine, nu sunt deloc surprinsă să constat că rezultatele tratamentului aplicat de mine sunt minime.

Alţi pacienţi care răspund slab la tratament sunt cei care insistă că sunt prea săraci (de multe ori, împotriva aparenţelor) şi cer o reducere pentru consultaţie. Slaba motivaţie de a plăti reflectă de multe ori o motivaţie la fel de slabă de a se vindeca (e trist, dar adevărat!).

Cercetările mi-au demonstrat că în medicina complementară din Marea Britanie, cei care economisesc bani pentru a-şi permite un tratament medical, fiind astfel motivaţi în a-şi căuta un medic bun, sunt deja pe jumătate vindecaţi atunci când intră în sala de consultaţie. Motivaţia este cheia progresului, şi deşi există persoane (cum era Joan) care par motivate într-un anumit domeniu al vieţii lor, domeniul respectiv poate ascunde o lipsă de motivaţie într-un alt domeniu (evident, cel în care se declanşează boala!).

Iată în continuare alte câteva exemple cu care m-am confruntat în profesia mea:

a) O soţie şi-a întins un muşchi în zona spatelui şi nu şi-a mai putut asuma sarcinile gospodăreşti. Familia s-a strâns în jurul ei, renunţând la alte hobby-uri în această perioadă de criză.

Când femeia şi-a revenit, membrii familiei s-au întors şi ei la vechile lor ocupaţii, iar ea a rămas singură. A doua zi, întinderea musculară s-a produs din nou.

Acest scenariu este foarte comun în cazurile celor care caută să dobândească iubire şi atenţie prin intermediul bolii lor. Modelul este învăţat încă de la cea mai fragedă vârstă,

când copilul se simte neglijat şi constată că cea mai mică boală îl readuce în atenţia tuturor.

Odată depozitat în subconştient, modelul se repetă apoi şi în viaţa de adult, ori de câte ori omul se simte nesigur sau lipsit de iubire.

b) Un om de afaceri de succes, dar foarte stresat, are probleme cu somnul, din cauza hiperactivităţii minţii. El îi cere medicului pastile pentru dormit, dar acesta îl sfătuieşte să-şi ia mai bine o vacanţă şi să îşi petreacă mai puţin timp la birou.

Răspunsul lui este că mult prea mulţi oameni depind de el, şi singurul lucru care l-ar putea împiedica să se mai ducă la serviciu ar fi să-şi rupă un picior. A doua zi, şi-l rupe...

Motivaţiile interioare de tipul: „munceşte mai mult", „fii tare", „fă-mi această plăcere" sunt deseori atât de adânc înrădăcinate în copilărie, încât omului adult îi este greu să se mai elibereze de ele, ascultând de vocea sa interioară.

În cazul de faţă, omul de afaceri nu a fost dispus să renunţe în mod voluntar la excesul de muncă, aşa că circumstanţele i-au întins o mână de ajutor. Perioada petrecută în pat îi asigură timpul necesar pentru a reflecta asupra vieţii sale şi el descoperă că ceilalţi... se descurcă foarte bine şi în absenţa sa!

Nimic nu este întâmplător!

c) Un copil cu probleme de comportament şi astmă este adus la doctor. Este o fetiţă, aflată la mijloc, între un

frate mai mic şi unul mai mare. Cei doi fraţi sunt foarte zgomotoşi, aşa că fata preferă să se retragă în interiorul ei şi să se joace singură.

Când medicul o întreabă pe mamă care sunt problemele emoţionale din viaţa copilului, aceasta răspunde că nu se înţelege prea bine cu soţul ei, şi rezultă că problemele de comportament ale fetiţei sunt exacerbate de certurile dintre părinţii ei.

În cazul de faţă, copilul devine ţapul ispăşitor pentru problemele familiei. Asemenea cazuri sunt foarte frecvente în majoritatea familiilor. El este ţinta tuturor glumelor sau cel care cere milă.

Dacă ţapul ispăşitor se decide să-şi schimbe rolul, el ameninţă echilibrul întregii familii, iar ceilalţi membri încearcă nu de puţine ori să-l silească să-şi păstreze rolul său bine stabilit.

Spre exemplu:

Dacă ţapul ispăşitor este un copil mai plinuţ, cu porecle precum „grasul" sau „umflatul", toată lumea îşi cunoaşte rolul până când copilul se decide să urmeze o cură de slăbire.

La început, ceilalţi membri îl încurajează, până când încep să înţeleagă că *status quo*-ul familiei este ameninţat. Începând din acel moment, toată lumea încearcă să-l convingă pe copilul care acum a slăbit să mănânce mai

mult, spunându-i că era mult mai simpatic pe vremea când era gras!

Dacă ţapul ispăşitor are puterea şi curajul să îşi menţină respectul de sine recent dobândit, în familie se pot produce schimbări dramatice – la nivelul celorlalţi membri – până când echilibrul este restabilit.

Asemenea cazuri pot fi tratate eficient prin acele terapii de familie în care fiecărui membru i se permite timpul şi spaţiul necesar pentru a se manifesta ca individ, nu doar ca actor al rolului repartizat de ceilalţi.

Membrii familiei încep să înţeleagă astfel nevoile celorlalţi şi fac eforturi să ajungă la un compromis care să restabilească armonia în căminul lor.

d) O mamă suferă de scleroză multiplă şi este imobilizată la pat. În afară de o uşoară reducere a simptomelor, nici un tratament nu pare să poată opri procesul bolii.

Pe măsură ce trece timpul, se dovedeşte că copiii ei nu sunt paralizaţi de boala mamei lor, ci dimpotrivă, se maturizează şi dobândesc o experienţă de viaţă care le va folosi mai târziu.

Bolile au aşadar mai multe feţe, inclusiv una pozitivă (lecţia de viaţă a sufletului), care transcende cu mult viaţa pacientului, afectându-i familia şi prietenii, pe medici şi chiar pe toţi cei care aud povestea la a doua mână.

La momentul respectiv este greu să-ţi dai seama că din acea situaţie groaznică (boala şi suferinţa) poate ieşi

ceva bun, iar reacţia iniţială a observatorului este una de mânie şi de amărăciune.

Din păcate, pe termen lung aceste reacţii generează propriile lor probleme, care nu mai au nimic de-a face cu evenimentul iniţial. Problema nu va putea fi depăşită decât prin acceptarea conştientă, care trebuie să se producă mai devreme sau mai târziu.

Introspecţia este singura cale care îţi permite să-ţi dai seama de înţelepciunea şi de puterea care s-au născut în cei afectaţi de boala unui prieten sau a unei rude.

e) Un bărbat care are propria lui afacere nu poate accepta decât cu mare greutate orice formă de asociere, inclusiv ajutorul oferit de propria sa familie, în propria sa casă. El este convins că este singurul care poate duce lucrurile la bun sfârşit. Se enervează imediat şi devine foarte nerăbdător cu cei care nu înţeleg instrucţiunile lui simple, sau care fac greşeli.

Într-o zi, el leşină la birou şi se trezeşte cu partea dreaptă a corpului paralizată. A suferit un atac cerebral. Recuperarea este foarte lentă, fiind întârziată şi de incapacitatea lui de a accepta că trupul l-a trădat.

Acum, el trebuie să se bazeze întru totul pe ceilalţi pentru a se îmbrăca, pentru a se hrăni, pentru a merge, şi chiar pentru a se face înţeles, căci i-au fost afectate inclusiv coardele vocale.

Devine frustrat de dependenţa sa faţă de prieteni şi de familie, dar rămâne uimit de toleranţa pe care i-o arată aceştia.

La viaţa mea, am văzut multe atacuri cerebrale care i-au lovit pe cei cărora le place să deţină controlul, care doresc să organizeze totul, dar nu sunt de acord să-şi delege sarcinile nimănui. Să renunţi la o asemenea putere pare foarte ameninţător, dar paralizia corpului indică o asemenea necesitate. În cazul pacientului nostru, acesta a avut nevoie de o pauză pentru a avea timpul necesar să-şi analizeze propriul caracter; pe de altă parte, le-a oferit celorlalţi şansa să intre în viaţa lui într-o manieră mai pozitivă.

f) O femeie se află într-o fază terminală de cancer. A muncit din greu toată viaţa şi şi-a negat orice plăcere de dragul familiei ei, pe care a crescut-o singură după moartea soţului ei.

Din nefericire, cei doi fii ai ei s-au despărţit din cauza unei afaceri şi nu îşi mai vorbeau decât rareori. Când femeia a fost internată în spital, cei doi s-au evitat reciproc în timpul vizitei. Într-o zi, „din întâmplare", ei s-au trezit de o parte şi de alta a patului în care zăcea mama lor şi nu au mai putut evita discuţia pe care au amânat-o prea multă vreme.

Mama i-a implorat să discute între ei, şi întrucât o iubeau amândoi, au fost de acord să îi facă această plăcere, adică să încerce să ajungă la un compromis. Niciodată parcă nu a fost mama lor atât de fericită!

Noaptea, ea a murit liniştită, în somn.

În această lume nu se petrece nici o acţiune care să nu aibă repercusiuni asupra celor din jur. Vieţile noastre se

intersectează tot timpul, iar capacitatea de a-i ajuta pe alţii se naşte din capacitatea de a ne transforma pe noi înşine.

Până când vom vedea în moarte doar o trecere într-un alt plan al vieţii, noi o vom privi ca pe o pierdere groaznică şi ca pe un eşec, nu ca pe un factor al creşterii spirituale. Până în seara morţii, femeia nu a cerut niciodată ceva pentru sine. Puterea de a le cere celor doi copii ai ei să-şi vorbească a însemnat un mare pas înainte pentru ea, care i-a permis să treacă într-o altă dimensiune a vieţii, trecând prin poarta morţii şi a renaşterii.

Vechiul adagiu, potrivit căruia: „Operaţia a reuşit, dar pacientul a murit" ar trebui înlocuit cu: „Operaţia a reuşit şi pacientul a murit".

În viziunea mea, pregătirea psihologică şi în domeniul spiritualităţii ar trebui să facă parte din toate şcolile medicale, pentru asistente şi de medicină complementară, căci fără ea, tratamentele noastre nu reprezintă mai mult decât o uşoară răzuire la suprafaţa realităţii.

Semnalele şi simptomele privite ca mesageri

Multă vreme, semnalele şi simptomele bolilor au fost privite ca un fel de duşman care trebuie ignorat sau redus la tăcere cu orice preţ, în loc să le fie apreciate semnificaţia profundă şi mesajul pe care îl aduc cu sine.

O analogie

Dacă poştaşul (mesagerul) aduce o factură (mesajul) care trebuie plătită, ignorarea lui sau speranţa că va pleca singur nu va rezolva problema. Mai devreme sau mai târziu, el se va întoarce şi îşi va face simţită prezenţa strigând în gura mare, bătând cu pumnii în uşă, sau chiar forţând-o.

Chiar dacă l-aţi ucide pe poştaş, alt mesager îi va lua în curând locul. Unii oameni încearcă alte strategii, îl invită în casă pe poştaş, îl tratează cu amabilitate, dar în ultimă instanţă problema rămâne nerezolvată: factura tot nu a fost plătită.

Problema iniţială constă în capacitatea de a interpreta mesajul exprimat prin semnalele şi simptomele corpului. După părerea mea, această putere de discernământ nu poate apărea decât prin lărgirea perspectivei, prin contemplarea tuturor faţetelor individului, atât a celor vizibile cât şi a celor invizibile.

De multe ori, indiciile sunt evidente, dar noi nu avem ochi pentru a vedea, urechi pentru a auzi şi înţelepciune pentru a înţelege.

1) Cuvântul rostit

Experienţa mi-a demonstrat că cuvintele pe care le foloseşte pacientul pentru a-şi exprima condiţia socială în momentul bolii sunt strâns legate cu simptomele fizice.

Spre exemplu:

O femeie a venit la mine cu o băşică în interiorul căilor nazale:

„Sora mea îmi iese pe nas şi pe urechi".

Un bărbat s-a plâns de dureri la nivelul gâtului:

„Partenerul meu îmi stă ca un junghi în gât".

O femeie cu tulburări nervoase:

„Mama mă calcă pe nervi".

O soţie cu o iritaţie în zona gâtului:

„Mă simt atât de frustrată de acţiunile soţului meu, dar nu-i pot spune acest lucru".

O mamă cu dureri mari în zona spatelui:

„Simt că pur şi simplu nu mai pot să duc nici o povară în plus".

O fată cu o stare constantă de greaţă:

„Mă apucă greaţa când mă gândesc la slujba mea".

Un bărbat cu un abces dureros în zona anală:

„Şeful meu îmi stă ca un ghimpe în...".

În alte cazuri, cuvintele folosite pentru a descrie simptomele pot oferi anumite indicaţii referitoare la cauzele subconştiente:

a) „Mâncărimea asta mă irită îngrozitor", spunea o femeie care se plângea iritată că nici unul din membrii familiei sale nu respectă exact indicaţiile ei cu privire la sarcinile casei.

b) „Dimineaţa, mă trezesc înţepenit şi incapabil să mă mişc", îmi povestea un bărbat ieşit la pensie, care îşi

pierduse identitatea socială din cauza faptului că nu mai muncea. Imobilitatea fizică simbolizează adeseori o imobilitate mentală şi teama de a merge mai departe.

c) „Sunt atât de constipată că nu mă pot duce la toaletă decât o dată pe săptămână!" Era vorba de o femeie care dorea să pară că deţine controlul asupra vieţii sale şi că ea nu are nici un fel de probleme. Ea nu-şi manifesta decât rareori emoţiile.

d) „Am ameţit atât de tare încât nu m-am mai putut ţine pe picioare şi a trebuit să mă aşez", mi-a povestit un bărbat care trăieşte cu o soţie anxioasă, trei adolescenţi extrem de turbulenţi şi un câine agitat.

e) „Mă detest pentru dependenţa mea de ciocolată, dar pur şi simplu nu mă pot abţine", mi-a relatat o fată al cărei soţ a fugit cu cea mai bună prietenă a ei.

În toate cazurile citate mai sus se poate remarca felul în care corpul fizic este folosit pentru a echilibra o stare extremă prezentă pe alte nivele (în corpul eteric, astral sau mental), conform Legii Echilibrului.

Privind lucrurile din această perspectivă:

a) Femeia cu iritaţia poate fi considerată prea exigentă, dornică să vadă totul curat în jurul ei. Iritaţia simbolizează acea parte din fiinţa ei care este imperfectă, lucru extrem de iritant pentru ea.

b) Bărbatul se simte nesigur şi speriat, căci nu îşi mai găseşte rostul în viaţă. Pierderea controlului interior l-a determinat să devină imobil şi în exterior.

c) Femeia din exemplul de mai sus se teme să renunțe la vechile obiceiuri, poate pentru a nu deveni vulnerabilă, motiv pentru care se agață foarte strâns de tot ce îi stă la îndemână.

d) Bărbatul în cauză are o viață exterioară atât de agitată încât amețeala îi permite să își regăsească pacea și liniștea în pat.

e) Fata simte că nu este iubită și încearcă să se hrănească cu altceva în locul iubirii (cu ciocolată în cazul de față).

Deși toate tulburările descrise mai sus pot fi ușurate prin tratament convențional, eu cred că ușurarea simptomelor ar fi de mai lungă durată dacă ar include și o formă de terapie psihospirituală.

Majoritatea ramurilor din medicina complementară privesc persoana mai degrabă ca o pe o ființă particulară decât ca pe un pacient atunci când pun diagnosticul și când dau tratamentul, obținând rezultate bune pe termen lung fără ca bolnavul să fie neapărat conștient de problemele mai profunde care au stat la baza bolii sale.

Experiența mi-a demonstrat totuși că dacă discuți deschis cu ei, nu numai că răspund mai rapid la tratament, dar își asumă chiar anumite responsabilități personale în procesul de vindecare.

În plus, această conștientizare îl ajută pe pacient să recunoască mult mai ușor și mai devreme semnalele de avertisment ale unor tulburări viitoare, astfel încât pot acționa în consecință pentru a opri manifestarea dizarmoniei sub forma bolii.

2) Limbajul corpului. Mesajul vizual

De-a lungul zilei, ochii noştri înregistrează o mare varietate de imagini, dar multe dintre ele se pierd dacă nu stabilesc o conexiune utilă cu creierul. În anii de practică a medicinii, am învăţat să îmi folosesc ochii, deopotrivă cei fizici şi cel de-al treilea ochi, nu numai pentru a studia semnele actuale ale bolii, ci şi pentru a-l observa pe individul care stă în faţa mea.

Toate aceste imagini mă ajută să văd persoana în ansamblul ei şi să o tratez în mod corespunzător.

S-au scris multe cărţi referitoare la limbajul corpului, aşa că mă voi limita să ofer doar anumite indicii. O mare parte din informaţiile care urmează sunt asociate cu felul în care înţeleg eu *chakra*-ele şi vor fi detaliate în alte capitole.

Exemple

a) O învăţătoare tânără îşi încrucişează braţele pe plexul solar (în zona taliei), în timp ce îmi descrie cât de stresantă este munca pe care o face şi tulburările de comportament ale anumitor copii.

Plexul solar reprezintă zona la nivelul căreia primim informaţii referitoare la mediul în care trăim, îndeosebi informaţii emoţionale. Unii oameni, care sunt foarte receptivi la lumea exterioară, acţionează ca nişte bureţi,

atrăgând tot felul de emoţii din mediul înconjurător, până când devin copleşiţi de acestea.

Ei se protejează subconştient de acest fenomen încrucişându-şi braţele ca o pavăză împotriva energiilor nedorite.

b) Un copil este părăsit de prieteni pe terenul de joacă fiindcă refuză să accepte jocurile lor. El stă cu braţele strâns lipite de piept şi are o figură tristă.

Pieptul (inima) reprezintă zona în care este înregistrată durerea (psihică). Pentru a preveni asemenea dureri („inima ruptă"), noi ne folosim în mod inconştient braţele, ca formă de apărare.

c) La un interviu, o fată nervoasă îşi încrucişează picioarele, pentru a se simţi într-o mai mare siguranţă.

În acest fel, fata îşi protejează acea parte pe care femeile o consideră ca fiind cea mai vulnerabilă. Invers, bărbaţii care stau cu picioarele larg desfăcute arată în acest fel că se simt siguri de ei înşişi şi îi provoacă pe ceilalţi să vină mai aproape.

d) Un băiat nervos răspunde la întrebarea profesorului acoperindu-şi pe jumătate gura cu mâna.

El se comportă ca şi cum s-ar teme să-i lase pe ceilalţi să-i audă răspunsul, reflectând astfel lipsa sa de încredere în cunoştinţele sale.

e) Sprâncenele stufoase ale unui om de afaceri se încruntă, avertizându-i pe ceilalţi să nu se apropie prea tare, căci o fac pe risc propriu!

Comunicarea non-verbală este o metodă extrem de rapidă şi de eficientă de a ne face înţeleşi. Orice om este capabil să comunice în această manieră, primind instrucţiuni în acest sens încă de la o vârstă foarte fragedă. Putem vedea bebeluşi care zâmbesc răspunzând zâmbetului părinţilor lor, şi care iau o mină solemnă atunci când părinţii lor se încruntă.

Se ştie astăzi că majoritatea copiilor primesc mesaje de la mamele lor încă din uter. Această perioadă este extrem de importantă în dezvoltarea individului, afectând întreaga viaţă ulterioară a acestuia.

Se pare că proverbul „cine nu vede, uită"[3] nu este chiar atât de adevărat.

f) Ochii înlăcrimaţi ai unei femei care povesteşte despre moartea bărbatului ei arată că suferinţa ei (perioada de doliu) nu s-a încheiat.

Acţiunile noastre ne susţin sau ne contrazic cuvintele, ceea ce explică de ce contactul personal este de o importanţă capitală pentru medic. El trebuie să exploreze cu atenţie aceste semnale non-verbale, inclusiv cu cooperarea pacientului.

g) Piciorul unui bărbat are o tresărire atunci când medicul îi pune întrebări despre căsnicia lui.

Aceste mişcări sunt de regulă involuntare, ceea ce arată că subconştientul ia parte activă la conversaţie.

---

[3] N. Tr. În varianta românească, proverbul sună aşa: „Ochii care nu se văd, se uită".

h) Un băiat își încleștează mâinile până când încheieturile oaselor degetelor se albesc, în timp ce povestește despre mânia pe care i-o provoacă tatăl său.

Mâinile băiatului trădează o scenă subconștientă, în care puterea lor combinată ar fi suficientă pentru a-și strânge de gât tatăl. Din fericire, mintea conștientă îl împiedică să facă acest lucru, dar nimeni nu-i poate pune la îndoială intensitatea sentimentelor.

Toate aceste semnale oferă indicii importante celor care au ochi să vadă și care sunt înzestrați cu discernământ. Medicul nu ar trebui să depășească niciodată teritoriul intim stabilit de pacientul său, numai din entuziasmul de a-și promova propriul ego.

Este atât de ușor să jignești pe cineva comentându-i cuvintele sau acțiunile. El se poate simți vulnerabil, sau chiar criticat, și poate refuza să coopereze mai departe la întrebările tale. De asemenea, înainte de a lua o decizie referitoare la cauza probabilă a tulburării, este cel mai bine să ții cont de toate dovezile posibile.

Omul este o ființă complexă, iar de-a lungul anilor el învață diferite structuri comportamentale, care se suprapun unele peste altele la fel ca și cojile de ceapă! De aceea, profesioniștii vindecării nu ar trebui să se lase înșelați de aparențele exterioare, ci ar trebui să facă efortul de a ajunge la esența problemei.

Capitolele următoare prezintă și alte maniere în care poate fi descifrat mesajul bolilor, pornind de la semnalele patologice și de la înțelegerea *chakra*-elor.

Capitolul 6

CORESPONDENȚE ÎNTRE BOLI ȘI *CHAKRA*-E

Fiecare *chakra* este asociată cu o zonă a corpului fizic, cu câteva excepții care vor fi discutate ulterior.

Atunci când apare o dizarmonie, aceasta afectează mai mulți centri, dar numai unul este de regulă predominant, ceea ce explică de ce majoritatea simptomelor se acumulează în zona corespondentă. Echilibrarea acestui centru poate dezechilibra ceilalți centri, ceea ce va necesita acordarea acestora pe o vibrație nouă.

În lumea în care trăim, marea majoritate a bolilor sunt asociate cu centrii energetici inferiori, ceea ce indică problemele cu care se confruntă indivizii atunci când încearcă să-și găsească o identitate spirituală, păstrându-și totodată o poziție acceptabilă în societate.

Așa cum am mai spus, multe din problemele omului spiritual sunt concentrate la nivelul corpului astral, fiind

manifestate apoi ca boli fizice. Din această perspectivă, este utilă o descriere a calităţilor spirituale şi emoţionale care corespund fiecărei *chakra,* precum şi a manierei în care aceste emoţii pot fi sublimate pe un nivel nou de conştiinţă.

Capitolul 7

CHAKRA RĂDĂCINII

● *Chakra* rădăcinii

Poziţie:	Baza coloanei vertebrale
Aspect spiritual:	Conştiinţa de sine, ca fiinţă umană
Nevoi de bază:	Încredere, siguranţă
Emoţii asociate:	Teama şi curajul
Glanda endocrină:	Glanda adrenală (hormonul: cortizonul)
Organe asociate:	Rinichii, vezica urinară, rectul, coloana vertebrală, şoldurile
Culoare:	Roşu

Aspectul spiritual: conştiinţa de sine, ca fiinţă umană

Din clipa în care ne naştem, intenţia sufletului nostru este de a proiecta impulsurile spiritului în jos, de-a lungul

coloanei vertebrale, până la tălpi, astfel încât noi să ne sprijinim ferm pe propria noastră putere. Întrucât spiritul şi materia fuzionează în *chakra* rădăcinii, noi avem menirea să trăim cu toată fiinţa noastră[4] pe această planetă şi să manifestăm tot ceea ce suntem. Avem menirea să reflectăm „voinţa noastră de a fi".

Această stare de unitate ne permite să apreciem bucuria de a fi îmbrăţişaţi deopotrivă de Tatăl nostru sfânt şi de Mama noastră supremă, bucurie născută din simţul profund de securitate, din împlinirea de a fi aici şi de a participa la marele plan al Creaţiei, de a fi o fiinţă umană.

Acesta este locul în care se declanşează marile evenimente, căci la baza coloanei vertebrale este situat celebrul şarpe al puterii, *kundalini,* care aşteaptă să fie trezit de spirit pentru a-şi activa energia uriaşă şi atotputernică. Încurajat de aspiraţia sufletului de a trăi viaţa la maximum, şarpele începe să se descolăcească, intrând într-o mişcare spiralată între diferiţii poli ai existenţei (masculin şi feminin, bine şi rău etc.), pentru ca noi să putem preţui şi absorbi energiile dualităţii. La fiecare cotitură a spiralei el generează o lumină pură, care revelează intensitatea propriei noastre lumini, adică a corpurilor noastre subtile.

Când şarpele (agentul de transformare) ajunge în *chakra* coronară apare realizarea de sine, creştetul capului

[4] N. Tr. În original, un frumos joc de cuvinte: *wholly* = totalitate, şi *holy* = sfânt. Menirea noastră este aşadar să trăim într-o manieră sacră, care înseamnă să ne manifestăm în totalitate.

şi baza fiind unite acum de două canale energetice: unul care permite spiritului să pătrundă în materie şi altul care revelează frumuseţea manifestării sale (a materiei iluminate de spirit). Ultima care se descolăceşte este coada şarpelui, căci scopul suprem nu poate fi atins decât prin detaşarea inclusiv de această stare de realizare, permiţând naşterea unei a treia forţe, rezultată din căsnicia sacră dintre spirit şi materie, şi care aduce cu sine iluminarea deplină.

Călătoria care trece prin *chakra* rădăcinii şi dincolo de aceasta, în lumile subtile, nu este însă lipsită de pericole; să ne aducem aminte de toate obstacolele cu care ne-am confruntat în drumul nostru către realizarea de sine. Aceste obstacole nu sunt moştenirea unei singure generaţii, ci a secolelor de învăţături şi condiţionări succesive, care demonstrează faptul că rasa umană şi-a uitat scopul primordial, iar oamenii au devenit atât de izolaţi unii de ceilalţi încât au ajuns să preţuiască mult mai mult competiţia decât cooperarea sau întrajutorarea.

Într-adevăr, coborârea energiei noastre în *chakra* rădăcinii poate fi asemănată cu tentativa unui avion de a ateriza pe un teren necunoscut, în speranţa că vom găsi un ţinut care să ne accepte prezenţa, asigurându-ne totodată solul ferm de care avem nevoie pentru a ne odihni în sfârşit.

Pentru aceasta, trebuie să înfruntăm mediul potenţial ostil, cum ar fi munţii, terenul accidentat, pădurile şi lacurile, după care trebuie să ne întâlnim cu populaţia

băştinaşă, care nu este întotdeauna prietenoasă cu străinii. Băştinaşii au propriile lor reguli culturale, morale şi religioase, care le asigură familiilor şi triburilor acea structură şi acea ordine care să le permită – cel puţin teoretic – să trăiască în armonie unii cu ceilalţi. Cei care doresc să se alăture tribului din afară trebuie să accepte mai întâi condiţiile lor de viaţă, sau dacă nu, să plece.

În grupurile al căror nucleu este caracterizat de coeziune şi încredere, calităţile speciale ale indivizilor sunt preţuite şi respectate, căci înţelepciunea grupului demonstrează că toţi membrii pot beneficia de pe urma acestora. În cadrul grupului, regulile sunt create numai pentru a susţine esenţa creatoare a vieţii. Membrilor li se permite să contribuie la conştiinţa colectivă prin gândurile, cuvintele şi acţiunile lor individuale, astfel încât energiile grupului să se transforme în mod natural, fără a-şi pierde puterea provenită de la centru.

În schimb, în grupurile în care şefii se simt în nesiguranţă, şi deci plini de teamă, aceştia se coalizează cu alţi membri ai grupului (care poate fi o familie, un trib, sau orice fel de grup social), încă şi mai slabi decât ei, mai nesiguri şi mai vulnerabili, pentru a-i putea pune la punct prin critici, restricţii şi metode de control. Ei nu le permit celorlalţi prea mult spaţiu de manevră, cerându-le să adere strict la regulile lor, care conduc la instaurarea unui fals simţ al siguranţei.

Motivul pentru care asemenea situații continuă să se petreacă este una din cele mai grele temeri ale oamenilor, aceea de a „nu fi integrați", care exprimă și o teamă de a fi „respinși", „abandonați" sau „izolați". Care este cauza acestei condiționări? Noi am uitat adevăratele noastre legături și faptul că acest pământ este casa noastră spirituală, la fel ca și orice altă planetă sau plan al existenței; practic, este imposibil să nu fim integrați, căci noi suntem indestructibil legați între noi, indiferent dacă ne vine să credem sau nu acest lucru.

Din cauza amneziei noastre, noi am cultivat și alte motive pentru această teamă permanentă. Spre exemplu, unii oameni cred că izgonirea noastră din Grădina Edenului a lăsat o cicatrice permanentă pe psihicul nostru, în timp ce alții simt că acest simț profund al respingerii a apărut din expulzarea noastră în afara pântecului matern, sau dintr-un alt loc plin de iubire, anterior acestei incarnări.

Oricare ar fi cauza, am experimentat cu toții această rupere a punților de-a lungul a nenumărate vieți, care ne-au împins să căutăm dovada existenței noastre în lumea exterioară, căci nu am mai putut găsi drumul către esența ființei noastre. Din ce este alcătuită această esență? Din spiritul nostru, din amintirea plină de iubire a ceea ce suntem, din acceptarea căii pe care am ales-o și din dorința noastră de a renunța la atașamentele față de acele aspecte care nu rezonează cu adevărul nostru din clipa de față.

De aceea, în timp ce ne căutăm locul pe pământ, noi suntem dispuşi să ne ancorăm rădăcinile în orice mediu care ne va asigura acel simţ al integrării şi siguranţei care se va apropia cel mai mult de idealul nostru din acel moment. Ataşamentul faţă de muncă, de posesiunile materiale, de identitatea pe care ne-am asumat-o, de alţi oameni, prin controlul pe care-l deţinem asupra cât mai multor segmente din viaţa noastră, noi încercăm să ne construim o bază relativ sigură pentru existenţa noastră.

Pe măsură ce spiritul se trezeşte în interiorul nostru, noi ne modificăm în mod natural aceste circumstanţe pentru a corespunde necesităţilor din acel moment ale sufletului. Dacă am pierdut însă din vedere acest scop suprem şi implicit legătura cu centrul interior, noi începem să gravităm în jurul a tot felul de surse false de securitate, în funcţie de sistemul de convingeri inoculate şi de intensitatea sentimentului nostru de teamă.

Teama acută este sănătoasă şi ne ajută să ne menţinem *status quo*-ul pozitiv al vieţii noastre; în schimb, teama cronică are un efect paralizant asupra psihicului nostru, creând tot felul de iluzii periculoase, care ne pot amăgi ani de-a rândul. O definiţie a fricii ar putea fi:

False aşteptări referitoare la o realitate inexistentă, în care adevărul este ocultat şi invizibil.

Ce anume vă temeţi că veţi pierde dacă veţi renunţa la control?

Ca v-ar face să vă simțiți nesiguri dacă ar dispărea din viața dumneavoastră?

(Bani, slujbă, libertate, familie, mințile, sănătatea, capacitatea de a fi independent, partenerul de viață.)

Dacă simțul nostru de securitate și de control are la bază atașamentul nostru față de una din valorile de mai sus, ceea ce conduce la o teamă subconștientă de a nu pierde respectiva valoare, viața ne va provoca în mod inevitabil să renunțăm la acest atașament; de aceea, noi nu ne putem bucura de aceste valori nici măcar atunci când le avem, căci practic ne așteptăm să le pierdem.

Pe măsură ce impulsul provenit de la spirit se intensifică, încurajându-ne să ne detașăm, să avem încredere și să ne deplasăm către centrul ființei noastre, cantitatea de energie pe care o cheltuim pentru a rămâne acolo unde ne aflăm devine din ce în ce mai mare, la fel ca și rațele care dau frenetic din labe pentru a rămâne exact în aceeași poziție în care se află pe o apă curgătoare. De multe ori, chiar și când drumul devine liber, iar semaforul se aprinde pe culoarea verde, noi căutăm tot felul de pretexte pentru a rămâne pe loc, cum ar fi:

Teama de eșec sau de inadaptare

„Dacă voi da greș, nimeni nu mă va mai dori". Există atâția copii care nu sunt niciodată aleși în jocurile

de echipă din cauza slabelor lor performanţe. Pe măsură ce cresc, aceşti indivizi ajung să evite orice situaţie în care ar putea risca un eşec, inventând pretext după pretext pentru a-şi perpetua teama. Interesant este că studiile psihologice au arătat faptul că cei care se tem de înălţimi se tem în egală măsură şi de eşecuri. Să fie oare legată această teamă de căderea primordială din paradis?

Teama de eşec ne împiedică să trăim clipa prezentă, speriaţi de eşecurile din trecut şi anxioşi în privinţa viitorului. Există oameni care se duc la serviciu cu partea de sus a corpului, în timp ce partea de jos continuă să se teamă pentru ceea ce a lăsat acasă. Beneficiul unei *chakra*-e bazale echilibrate constă în viaţa trăită confortabil în prezent, perfect conştienţi că trecutul nu mai este, iar viitorul nu a început încă, absorbiţi în totalitate în gândurile legate de clipa prezentă.

Teama de succes

„Dacă voi avea succes, nu mă voi mai putea integra în mediul meu". Cât de ciudată este această lume, în care succesul este atât de mult preţuit, dar cei care îl ating se trezesc de multe ori ostracizaţi!... succesul mai poate aduce cu sine şi o altă povară, legată de aşteptările celor din jur, care generează un alt tip de teamă: teama de eşec.

Teama de imperfecțiune, de „a nu fi suficient de bun"

„Când voi fi perfect, totul va fi bine". Evident, acest moment nu există în viitor, ci chiar acum, în prezent, fără să fim nevoiți să schimbăm absolut nimic din ceea ce suntem sau din ceea ce avem. Totul este absolut perfect, deși într-o manieră ciudată, imperfectă.

Perfecționiștii continuă însă să încerce să-și controleze lumea, prin afirmații de genul: „Există un loc pentru toate și totul trebuie să se afle la locul lui", care nu pot da naștere unor relații spontane, intime, așa că ei se trezesc exact în locul de care se tem de-a lungul mai tare: în singurătate. O poveste tipică pe care am auzit-o se referă la o femeie care a dat o petrecere, și exact când casa era arhiplină, a început să dea cu aspiratorul. Pretextul ei: „Voi face o economie de timp mai târziu, și în plus, nu-mi place dezordinea". Evident, oaspeții au plecat imediat. Există și un alt tip de perfecționiști, dezordonați, a căror viață exterioară pare un haos, dar care păstrează un control strict al emoțiilor lor, lăsând foarte puțini oameni să pătrundă în spațiul lor privat.

Perfecționiștii nu pot sta nici o clipă locului, fiind mereu mânați de impulsul de a mai termina o sarcină asumată. Ei sunt întotdeauna convinși că „dacă merită să faci ceva, atunci merită să-l faci cu mâna ta!" Din cauza

propriei lor insecurități, ei se folosesc de critică pentru a-i menține pe ceilalți la locul lor.

„Vai, ai o rochie superbă! Păcat că nu ai mai slăbit câteva kilograme..." (un compliment cu două fețe).

„Această casă este mult mai frumoasă decât cea pe care ai avut-o înainte!" (o comparație folosită pentru a masca cenzura interioară).

Scopul oricărei critici aduse la nivelul *chakra*-ei rădăcinii constă în a trage covorul de sub picioarele victimei, astfel încât aceasta să nu se simtă cumva mai în siguranță (decât atacatorul). Pe de altă parte, perfecționiștii sunt foarte duri chiar cu ei înșiși, păstrându-și în permanență un „ciomag" ca să se poată „autoflagela" dacă ceva nu merge bine. Îți trebuie mult curaj să le sugerezi ideea schimbării, dar dacă o acceptă, deschizându-se către iubire, blândețe și acceptarea greșelilor (proprii sau ale altora), ei pot scăpa de tensiuni și pot redescoperi frumusețea vieții. Cea care declanșează schimbarea este de multe ori singurătatea, căci ei au de ales între „a fi cei mai buni" și „a avea parte de relații intime" cu alți oameni.

Teama de a nu pierde controlul

„Detest situațiile în care nu fac față sau în care mă confrunt cu o situație necunoscută". Acest gen de indivizi cred că numai dacă își păstrează controlul și dacă se simt

puternici vor fi acceptați de grup, lucru care din nefericire este și adevărat de multe ori: „Tu ești un om puternic, ce-i cu tine, adună-te!"

Din păcate, cei care se controlează pe sine au tendința să îi controleze și pe ceilalți, stabilind reguli stricte, legate deseori de un anumit timp și de un anumit spațiu. Spre exemplu, există oameni care ajung întotdeauna cu întârziere la orice eveniment (serviciu, întâlnire etc.), prezentând inevitabil o scuză legată de mașină etc. Cei care se simt nesiguri sunt foarte generoși cu propriile lipsuri, chiar dacă din cauza acestora îi dezamăgesc pe alții. Dacă aveți asemenea invitați, vă sugerez să începeți masa fără ei!

Există și oameni care sosesc prea devreme, situație în care controlul este obținut prin apariția în cele mai nepotrivite momente: „Scuze, am ajuns prea devreme?" Îți trebuie o mare putere interioară ca să îți controlezi răspunsul. În sfârșit, mai există și unii care au reguli foarte stricte legate de spațiul pe care ai dreptul să-l ocupi, sau care au comportamente extrem de greu de înțeles dacă ești nou în grupul respectiv.

Teama de vulnerabilitate

„Nu mi-ar plăcea ca oamenii să mă vadă așa cum sunt în realitate, să perceapă aspectele urâte ale caracterului meu". Teama de a pierde controlul ascunde

de multe ori un alt tip de temere, aceea de a te simți vulnerabil sau gol în fața celorlalți. Curios este că noi ne imaginăm întotdeauna că:

a) Oamenii nu și-au dat deja seama care sunt aspectele întunecate ale naturii noastre, iubindu-ne chiar mai mult din cauza lor.

b) Că în esența ființei noastre există numai lucruri rele, când în realitate este invers: ceea ce ascundem de regulă sunt nenumărate bogății.

Dorința lui Adam și a Evei de a se acoperi la vederea lui Dumnezeu revelează separația care s-a produs între noi și esența noastră încă din primele etape ale evoluției. Eu cred că adevărata siguranță nu poate apărea decât atunci când suntem dispuși să umblăm „goi", fără dorința de a ne mai ascunde în spatele unor identități false.

Teama de propria noastră putere

Această ultimă categorie de teamă este comună, dar trece de multe ori neobservată. Aveți cumva cunoștință de o putere interioară uriașă, dar vă este teamă să o manifestați? De ce anume vă temeți? De așteptările care pot urma, de schimbările pe care ar trebui să le aduceți în viața dumneavoastră, de nevoia de a manipula această putere uriașă cu înțelepciune, sau de faptul că dacă veți

accepta existenţa acestei energii, nu veţi mai avea nici o scuză pentru a nu manifesta scopul sufletului dumnea-voastră?

Dacă ne aflăm în mediul potrivit, noi vom primi încurajări, sprijin şi sfaturi din partea celor care şi-au descoperit deja menirea şi care se vor simţi fericiţi să o împărtăşească cu noi. Acest lucru este minunat ilustrat de o învăţătură din tradiţia incaşă, care afirmă că eroul victorios are datoria să-i instruiască pe cei pe care i-a învins, pentru ca aceştia să devină egalii lui. Imaginaţi-vă cum ar arăta educaţia şi afacerile în lumea modernă dacă noi am fi în stare să aplicăm această învăţătură!

Securitatea se naşte din cunoaşterea de sine pe un nivel mai profund, din iubirea de sine, orice s-ar întâmpla, din flexibilitatea şi discernământ în alegerea tovarăşilor de viaţă, şi din convingerea că nu trebuie schimbat nimic din viaţa noastră, decât capacitatea de a ne bucura de momentul prezent.

Limbajul trupului

Întrucât fiecare *chakra* reprezintă un aspect psihospiritual diferit, fiecăreia îi corespunde un limbaj al corpului propriu care reflectă dezechilibrul energetic. În cazul

chakra-ei de la rădăcină, pe nivelul căreia se manifestă frecvent insecuritatea şi autoprotecţia, acest limbaj include:

a) Nevoia de a-ţi încrucişa strâns picioarele în poziţia şezând, pentru a proteja baza trunchiului.

b) Dorinţa de a-ţi încrucişa picioarele în poziţia în picioare.

c) Aşezarea pe laterala scaunului, cu capul orientat înainte: o poziţie foarte defensivă.

d) Agitaţia continuă, ca şi cum individul nu şi-ar găsi locul pe pământ.

e) Dorinţa de a-şi trage piciorul sub corp în poziţie şezând, în loc să-l plaseze ferm la sol.

f) Grăsimea acumulată în exces în zona feselor şi a coapselor ilustrează de multe ori o insecuritate cu rădăcini slabe, greutatea în exces acţionând ca balast pentru a menţine persoana cu picioarele pe pământ.

Vă reamintim că prin simpla schimbare a limbajului nostru corporal, noi putem să ne transformăm inclusiv convingerile personale.

Boli asociate

După cum veţi remarca, numărul de boli asociate fiecărei *chakra* scade de la baza coloanei către creştetul capului, lucru care reflectă gradul imens de presiune, stres şi insecuritate pe care îl simt oamenii la momentul prezent.

1) Constipația

Constipația este o boală asociată cu nevoia de a nu pierde controlul. Predispuse către această tulburare sunt acele persoane care cred că își pot controla inclusiv funcțiile corporale. Ele devin însă atât de concentrate asupra obiectivului lor exterior încât nu mai reușesc să recunoască semnalele de avertisment din zonele mai personale ale vieții lor, cum ar fi de pildă corpul lor fizic, sau relațiile personale. În final, roata existenței lor se gripează, oprindu-i și forțându-i să acorde prioritate și propriilor nevoi.

Un al doilea grup de persoane predispuse către această boală sunt cele care își controlează perfect emoțiile și „mișcările" (sau, cel puțin, așa le place lor să creadă). Ele fac mari eforturi să pară calme, lucide și focalizate, pentru ca cei din jur să nu vadă și partea „irațională" a existenței lor: emoțiile. Din această categorie fac parte foarte mulți perfecționiști, care preferă ca totul să fie curat și la locul lui, și nimic să nu le „tulbure pacea". Rezultatul este că se produce exact lucrul de care se tem cel mai mult: diareea, balonări dureroase și scăparea unor cantități mari de gaze în condițiile pe care și le-ar dori mai puțin!

Această nevoie de control se naște de multe ori în copilărie, din cauza criticilor și a slabei comunicări cu copilul, care învață astfel să își stăpânească emoțiile și să nu spună ce gândește. Din păcate, după ce crește, copilul păstrează de-a lungul întregii vieți amintirile dureroase,

supărările şi lacrimile, de multe ori până la cele mai mici detalii.

Printre tulburările conexe se numără şi constipaţia cronică, ce creează mici buzunare inelastice în interiorul colonului, datorită fecalelor stagnante, ce devin mai târziu sediul unor infecţii, spasme şi dureri. Agravarea simptomelor este asociată îndeosebi cu dorinţa excesivă de control şi cu cramponarea de amintirile dureroase.

Mesajul bolii este acela de a învăţa să acceptăm, să exprimăm, să iertăm şi să mergem mai departe.

2) Hemoroizii

Hemoroizii sunt nişte vase de sânge care se inflamează în timpul procesului de defecaţie şi care nu mai au timp să se golească la sfârşitul procesului. De altfel, timpul este cuvântul-cheie în viaţa celor care suferă de hemoroizi: ei nu au niciodată suficient timp. Fie este vorba de o mamă prea ocupată cu veşnicele sarcini legate de îngrijirea numeroasei sale familii, fie de un director executiv care trebuie să predea lucrarea la un termen imposibil de respectat, toţi cei din această categorie se confruntă cu o problemă relativ minoră, despre care nu vorbesc niciodată: hemoroizii.

Acordarea timpului şi spaţiului necesare aspectelor esenţiale ale sinelui are o importanţă vitală. Altminteri, mai devreme sau mai târziu, corpul îşi va spune întotdeauna cuvântul!

3) Colita ulceroasă

Această boală caracterizată prin inflamarea intestinelor apare frecvent la persoanele cu vârste cuprinse între 20 şi 40 de ani şi se manifestă printr-o diaree cu sânge, în care pacientul iese afară de cel puţin 12 ori pe zi, fapt care conduce la slăbiciune, anemie, dureri cronice şi întreruperea ritmului normal de viaţă.

Există multe teorii referitoare la cauzele acestei boli. Printre ele se numără probabil: stresul, sensibilitatea excesivă faţă de anumite mâncăruri, infecţiile virale şi deficienţa sistemului imunitar (vezi *chakra* inimii).

Din punct de vedere psihologic, experienţa mi-a demonstrat că indivizii care suferă de această boală sunt foarte sensibili şi au o natură extrem de creatoare şi de intuitivă (chiar dacă nu şi-o manifestă întotdeauna). Mulţi fac parte din categoria perfecţioniştilor care se tem de eşec şi de critici, deşi singurii care sunt cu adevărat severi cu ei sunt ei înşişi. Moştenirea de familie include de multe ori idealuri înalte şi un control prea strict din partea părinţilor, care îi conduce uneori la resentimente puternice împotriva celor care au activat iniţial impulsul care i-a făcut să devină ceea ce sunt.

Unul din pacienţii mei, David, a suferit de colită ulceroasă timp de 10 ani, luând doze masive de steroizi, în încercarea de a-şi controla boala, chiar dacă s-a îmbolnăvit şi de osteoporoză, unul din efectele secundare ale acestor

medicamente, iar oasele şoldurilor sale au devenit foarte fragile.

Educaţia primită în copilărie nu l-a ajutat să-şi clădească un nivel corespunzător de încredere în sine, astfel încât avea mari dificultăţi în a stabili relaţii cu alţi oameni (la serviciu, sau în sfera afectivă). În timpul consultaţiei, l-am întrebat dacă în toţi aceşti ani de boală i s-a întâmplat şi ceva pozitiv din cauza ei. M-a privit uimit şi mi-a spus: „Ciudat, deşi am consultat până acum zeci de medici, nimeni nu mi-a pus vreodată o asemenea întrebare. Dacă mă gândesc bine, cred că dacă nu ar fi existat colita, ar fi trebuit să mă duc din nou la slujbă, riscând iarăşi durerea de a mă confrunta cu eşecul şi cu izolarea. Boala îmi permite să-i plătesc eu pe oameni (pe terapeuţi) ca să aibă grijă de mine!".

Dorinţa de „a fugi pentru a scăpa" este comună în cazurile de colită, desele ieşiri la toaletă fiind una din manifestările subconştientului în această direcţie. Şoldurile dureroase ale lui David îl vor opri curând din această goană, dar dacă nu va opta pentru acceptarea cauzelor profunde ale bolii sale, el nu va face altceva decât să caute noi pretexte pentru a-şi evita temerile. Acest gen de oameni au nevoie de spaţiu pentru a-şi exprima mânia şi temerile, căci numai aşa pot căpăta curajul de a-şi transcende dorinţa de control şi de a-şi asuma responsabilitatea de a-şi croi viaţa pe care o doresc cu adevărat.

4) Diareea

Diareea simplă, care nu este asociată cu intoxicaţia alimentară, are de multe ori drept cauză anxietatea. Aşa cum am arătat într-unul din exemplele anterioare, există indivizi care par să deţină controlul la suprafaţă, dar care sunt îngroziţi în interiorul lor, fiind tot timpul preocupaţi de performanţele lor şi de opiniile celor din jur.

Dacă vor găsi puterea de a rămâne ancoraţi imaginându-şi rădăcini puternice care se nasc din picioarele lor şi se îndreaptă către centrul pământului, şi mai ales dacă îşi vor aduce aminte că cei care le provoacă această anxietate (profesori, şefi etc.) sunt şi ei oameni, viaţa lor poate deveni chiar frumoasă.

5) Boala lui Crohn

Această boală caracterizată prin inflamarea tractului intestinal îi afectează îndeosebi pe cei cu vârste cuprinse între 20 şi 40 de ani, putând implica orice parte a tractului digestiv, de la gură şi până la anus. Este o boală deosebit de agresivă, care produce dureri, hemoragie, diaree, o proastă absorbţie şi scurgeri (fistule) între organele alăturate. Cauza nu este cunoscută, dar la fel ca şi în cazul colitei, ea este probabil asociată cu o varietate de factori, de la alergii alimentare şi până la dezechilibrarea sistemului imunitar.

Din punct de vedere psihospiritual, acest gen de oameni sunt perfecţionişti, foarte pretenţioşi (îndeosebi în

ceea ce priveşte curăţenia), focalizaţi către obiectivele lor şi foarte hotărâţi să „facă lucrurile bine"! Teama este o cauză mai puţin importantă decât în cazul colitei, fiind înlocuită însă de sacrificiul de sine, caracterizat prin negarea iubirii şi a afecţiunii, în scopul atingerii unor idealuri mai înalte.

O femeie tânără care suferea de această boală a stat odată în cabinetul meu, ca de piatră, în timp ce mama ei îmi explica despre boală, ca şi cum am fi discutat despre un aparat stricat; pe faţa ei nu se putea citi nici un semn de iubire şi de afecţiune. Într-o zi, mama a întârziat la întâlnire, lucru care mi-a dat posibilitatea să discut direct cu fiica. O simplă întrebare a mea legată de relaţia dintre ele a dat naştere unei izbucniri violente de mânie din partea fiicei, care a durat cel puţin 20 de minute: „Îmi urăsc mama! Nu are nici un pic de afecţiune şi este atât de solicitantă" etc.

Eliberarea mâniei, reducerea controlului pe care şi l-a autoimpus şi şansa care i s-a ivit de a pleca într-o călătorie prin lume cu prietenul ei (dezaprobată de mamă) au condus rapid la dispariţia bolii, care nu a mai revenit niciodată.

Nimeni nu se poate bucura de momentul prezent şi nu poate aprecia bucuria iubirii care îl aşteaptă, dacă îi va permite să intre, decât dacă va fi dispus să recunoască faptul că perfecţiunea nu va apărea cândva, în viitor, ci există chiar acum, că „totul este perfect aşa cum este".

6) Apendicita

Infectarea şi inflamarea apendicelui se poate petrece la orice vârstă, dar este mai comună în perioada pubertăţii sau în orice altă perioadă de schimbări radicale. Apendicele este situat între intestinul subţire – care absoarbe, şi intestinul gros – care elimină, iar eu cred că această trecere radicală de la o extremă la alta joacă un rol semnificativ în etiologia bolii. Din punct de vedere psihospiritual, apendicita reflectă durerea schimbării, dar poate fi asociată – într-o mai mică măsură – şi cu un sentiment profund de neajutorare şi de mânie reprimată. De asemenea, nu este exclus ca aceşti indivizi să se considere un fel de „apendice" sau de *„outsider"*, fie în familia lor, fie printre semenii lor, lucru care nu face decât să intensifice durerea pe care o simt.

Dacă boala se acutizează, tratamentul indicat este operaţia chirurgicală, dar un medic înţelept ar trebui să-i recomande pacientului său să îşi elimine sentimentele reprimate, îndeosebi cele asociate cu izolarea.

7) Hipertensiunea

Tensiunea se referă la presiunea pe care o exercită sângele asupra pereţilor vaselor sanguine. Medicii sunt interesaţi de două aspecte: una este o valoare mai înaltă, care reflectă tensiunea asupra pereţilor atunci când sângele părăseşte inima în timpul fazei de contracţie a acesteia (sistola), valoare care este mai ridicată atunci când suntem activi sau stresaţi. Cea de-a doua valoare, cea scăzută, este

mai importantă, reflectând presiunea sângelui asupra pereților atunci când inima se află în starea de relaxare (diastola). Dacă această valoare depășește nivelul normal de 80 mm coloană de mercur, mai ales dacă depășește valoarea de 95 mm, diagnosticul este hipertensiune, care arată faptul că inima și individul în ansamblul lui au dificultăți în a se relaxa, chiar și în perioadele de odihnă.

Cunoașteți desigur asemenea oameni: chiar și când stau culcați în pat, observatorul lor interior se află într-o alertă maximă. De ce anume se tem ei? Se tem să nu fie expuși, să nu-și piardă controlul, să nu le cadă masca de pe față, sau se tem că nu sunt suficient de buni pentru cei care îi interesează.

Hipertensiunea este o boală „secretă", aproape fără simptome, subminând din interior viața individului sau explodând pe neașteptate sub forma unui atac de cord. Ca întotdeauna, lumea exterioară o reflectă pe cea interioară. Am avut de mii de ori prilejul să constat că hipertensivii ascund într-adevăr un secret. Fie că este vorba de adevărul ascuns al naturii lor, pe care nimeni nu trebuie să o cunoască, fie de un secret din trecut, care a rămas nerezolvat, sau chiar de o poveste de iubire clandestină, care, deși tulburătoare, îl epuizează pe cel în cauză, crescându-i tensiunea.

Până la urmă, nevoia de a-și proteja secretul creează o presiune atât de mare asupra individului încât eliberarea devine obligatorie. Orice manifestare creatoare, cum este

dansul, cântatul, scrisul, pot uşura tensiunea, iar amplificarea capacităţii de a se relaxa va fi reflectată mai devreme sau mai târziu şi în scăderea tensiunii sângelui.

8) Accidentele cerebrovasculare (sau atacurile cerebrale)

Cauzele cele mai comune ale acestei boli sunt fie o embolie, fie o hemoragie, cea de-a doua fiind de regulă rezultatul unei hipertensiuni netratate. Ambele sunt subite şi pot afecta diferite părţi ale corpului, în funcţie de zona cerebrală implicată. Din punct de vedere psihospiritual, acest gen de episoade se petrec în mod frecvent în cazul celor care au o personalitate dominantă, care îşi controlează fie propriile emoţii, fie îi controlează pe cei din jur, silindu-i să treacă prin diferite grade de pierdere a controlului, deopotrivă la nivel fizic şi emoţional.

Handicapul rezultat, dacă apare, îl sileşte pe individ să se deschidă în faţa celorlalţi, să-i lase să intre în viaţa lui, să devină mai flexibil şi mai puţin solicitant cu sine însuşi şi cu cei din jur. Unii bolnavi sunt incapabili să îşi accepte situaţia şi rămân extrem de mânioşi, pe ei înşişi, convinşi că trupul i-a trădat, dar din păcate şi pe medici, care se bucură încă de un corp sănătos.

Atacurile cerebrale care durează mai puţin de 24 de ore sunt numite atacuri ischemice tranzitorii şi reprezintă avertismente adresate individului să încetinească ritmul şi să mai reducă controlul, bucurându-se de curgerea minunată a vieţii.

9) Hemoragia nazală

Una din cauzele comune ale acestei afecțiuni la adulți este hipertensiunea, care cauzează spargerea vaselor fragile ale nasului. În mod evident, răspunsul la această tulburare este tratarea hipertensiunii, la care trebuie să se adauge însă diferite modalități de reducere a stresului acumulat de pacient. Incidența acestor atacuri poate fi redusă semnificativ dacă acesta învață să se relaxeze, reduce din controlul excesiv și respectă celelalte sfaturi indicate la capitolul despre hipertensiune.

În cazul copiilor există alte cauze ale hemoragiilor nazale, cum ar fi infecțiile sau alergiile (vezi capitolul referitor la *chakra* inimii), dar medicul trebuie să evalueze inclusiv stresul acumulat de copil și reprimat, căci joaca și scoaterea la iveală a sentimentelor reprimate contribuie la reducerea presiunii psihice din interiorul acestuia.

10) Hipotensiunea

În cazul acestei tulburări, presiunea sanguină este mai redusă decât valorile normale, cea diastolică fiind sub 60 mm coloană de mercur. Întrucât sângele semnifică forța vieții, presiunea scăzută sugerează o viață trăită la o intensitate mai mică decât potențialul real al persoanei. Boala rămâne în general netratată, iar bolnavii se plâng de mâini și picioare reci, sau de amețeli atunci când se ridică prea brusc.

Din punct de vedere psihospiritual, acest gen de oameni plutesc undeva deasupra lumii, criticându-i „imperfecţiunile" şi ameninţând că nu se vor alătura celorlalţi semeni ai lor decât atunci când totul va fi frumos şi luminos. Această viziune asupra vieţii apare de regulă după primele experienţe personale de tipul: „nu sunt suficient de bun", după critici sau tentative de control din care singura cale de scăpare pare să fie o lume a fanteziei şi evitarea cu orice preţ a contactelor cu ceilalţi oameni.

Din păcate pentru ei, deşi pare să le ofere un sanctuar împotriva durerii, această atmosferă rarefiată nu permite supravieţuirea şi creşterea fiinţei umane. De aceea, procesul de vindecare nu poate veni decât din libera opţiune de a trăi pe această planetă şi evitarea reveriilor pasive. Un exerciţiu util este plimbarea prin iarbă cu picioarele goale şi imaginarea unor rădăcini care pornesc din tălpi şi fac legătura cu centrul pământului. La fel de utilă este căutarea unor prieteni necritici, inclusiv apropierea de animale şi de natură, precum şi rugăciunea pentru a căpăta puterea de a manifesta esenţa minunată a sufletului şi pentru a face din această lume un loc mai frumos.

11) Mâinile şi picioarele reci

Atunci când un om se simte ameninţat, el se retrage într-un fel de „cochilie", atrăgând astfel o parte din sângele de la extremităţi către organele care îi permit un răspuns

de tip luptă sau fugi. După ce pericolul a trecut, sângele revine la circulaţia sa normală, iar organismul se relaxează.

Cei care nu au niciodată încredere în oameni, nu se simt în siguranţă şi preferă să-şi păstreze activate în permanenţă aceste mecanisme de apărare, proces care conduce la apariţia afecţiunii numite mâini şi picioare reci, cu posibilitatea agravării condiţiei şi a manifestării aşa-numitei boli a lui Raynaud. Această boală a sistemului imunitar mai are la bază şi lipsa respectului de sine, la care se adaugă nevoia de le face în permanenţă pe plac celor din jur (vezi *chakra* inimii).

Relaxarea, dansul, râsul şi încrederea în lume şi în semenii noştri ne ajută să acceptăm, experienţele vieţii, fără a fi în permanenţă în gardă, speriaţi de eşec sau de potenţialele umilinţe. Viaţa trebuie trăită, şi cu cât facem acest lucru mai intens, cu atât mai puternici ne vom simţi.

12) Micţiuni (urinări) frecvente

Vezica acestor oameni hiperactivi în mod natural reflectă nevoia lor permanentă de a acţiona. Ei sunt incapabili să facă o singură treabă o dată, şi chiar şi atunci când se odihnesc, mintea lor este angajată activ în o mie de planuri şi griji, pentru a se asigura că nu-şi pierd controlul.

Întrucât viaţa lor este deja stresantă şi nu prea conţine goluri, orice presiune suplimentară îi face să intre în panică.

Organismul lor reflectă acest mod de viaţă, vezica lor se umple foarte rapid, iar ei sunt nevoiţi să alerge la toaletă. Dorinţa lor de a nu-şi pierde controlul este atât de mare încât acest gen de oameni cunosc toate toaletele care există de-a lungul drumurilor pe care le au de făcut.

Ei se simt nesiguri în medii pe care nu le cunosc, de pildă atunci când sunt invitaţi acasă la altcineva sau când trebuie să facă o călătorie mai lungă. Din acest motiv, ei se folosesc de pretextul nevoii lor pentru toalete pentru a nu se îndepărta prea mult de confortul mediului pe care îl cunosc.

13) Cistita

Această inflamaţie a vezicii este caracterizată prin micţiuni frecvente şi dureroase. Din punct de vedere emoţional, cauza bolii este teama şi mânia clasică. „Sunt atât de frustrat de şeful pe care îl am la actualul serviciu, dar mă tem să plec, căci nu ştiu dacă voi mai găsi o altă slujbă". Acest gen de oameni au tendinţa să se agaţe de vechile dureri şi regrete, în loc să îşi continue viaţa.

Vindecarea se produce de multe ori cu mare uşurinţă atunci când individul începe să-şi asume responsabilitatea pentru fericirea sa viitoare, îndepărtându-se în mod conştient de limitări şi frustrări, şi stabilindu-şi obiective care să-i aducă o satisfacţie sufletească. De multe ori, aceste decizii sunt forţate de cursul evenimentelor (despărţiri

dureroase etc.), dar procesul devine mult mai simplu atunci când aceste reorientări sunt făcute din proprie inițiativă.

14) Udarea patului (enureza)

Această problemă de familie este mai comună decât se recunoaşte public. Unul din zece copii cu vârsta medie de 10 ani şi unul din 20 de tineri cu vârsta medie de 20 de ani scapă urină în timp ce dorm, în mod regulat. Incidența acestor tulburări poate fi mult redusă prin tratarea problemelor structurale şi a infecțiilor, dar şi prin psihoterapie, deopotrivă pentru copii şi părinți.

Se pare că afecțiunea implică două probleme psihologice. Pe de o parte, este vorba de indivizi cu un somn foarte greu, aproape imposibil de trezit. De-a lungul anilor, s-au încercat diferite metode pentru trezirea copiilor cu somnul greu, dar se pare că specialiştii mai au multe de aflat despre stările de somn. Celălalt factor care merită să fie explorat este legat de faptul că udarea patului pare să fie maniera copilului de a-şi manifesta puterea atunci când se simte neajutorat şi neputincios în timpul orelor de veghe.

Este posibil ca acest lucru să fie adevărat, căci experiența mi-a demonstrat că există indivizi care sunt sfioşi şi nesiguri fie din cauza personalității lor, fie care au devenit retraşi în urma unor abuzuri sexuale sau emoționale, sau a altor forme de control opresiv. De aceea, este important ca medicul să-şi facă o părere clară despre viața de familie a pacientului său, atrăgându-le atenția părinților

că nu trebuie să-şi pedepsească copiii pentru această tulburare, care va dispărea de la sine pe măsură ce aceştia vor creşte şi vor pleca de acasă perioade mai lungi de timp.

15) Incontinenţa

Pierderea involuntară de urină poate fi extrem de stânjenitoare şi afectează un număr mare de persoane, care nu vorbesc niciodată de problema lor. Incontinenţa forţată este datorată unui sfincter urinar slăbit şi este asociată cu frecvenţa micţiunii ca urmare a lipsei de siguranţă, pe care am descris-o mai sus. Incontinenţa pe bază de stres afectează îndeosebi femeile după naştere, la care baza peretelui pelvian îşi pierde puterea, iar controlul asupra vezicii dispare, îndeosebi atunci când muşchii sunt stresaţi, spre exemplu în timpul unei sărituri, a strănutului sau a tusei.

Intervenţiile medicale şi chirurgicale trebuie dublate de tratarea factorilor psihospirituali, îndeosebi a tendinţei individului de a se baza pe partenerul de cuplu, pe familie sau pe carieră, ca fundament pentru securitatea sa, precum şi a lipsei vieţii interioare. Întărirea simţului de identitate şi de independenţă nu tonifiază neapărat muşchii perineului, dar restabileşte cu siguranţă o personalitate puternică.

16) Pietrele la rinichi

Pietrele în interiorul corpului (nu numai cele la rinichi) se referă la o acumulare de materiale care, dintr-un motiv

sau altul, nu pot fi eliminate de corp, de multe ori din cauza cantității în exces. Emoția cu care este asociat sistemul urinar, inclusiv rinichii, este teama. Experiența mi-a demonstrat că pietrele la rinichi apar îndeosebi la cei care își ascund temerile în spatele unei fațade de calm și înțelegere.

Unul din pacienții mei, la care pietrele la rinichi se formau mereu după ce erau eliminate, mi-a relatat că în ultimii doi ani asistase la declinul afacerii sale și că a sosit timpul să-și accepte înfrângerea. Reușise totuși să-și ascundă anxietatea de ochii familiei, părând tot timpul vesel și optimist acasă la el. Nu sunt chiar sigură că familia lui s-a lăsat înșelată de aceste aparențe, dar este cert faptul că după ce a avut curajul să-și manifeste teama, pietrele au dispărut.

Teama este întotdeauna asociată cu *chakra* rădăcinii și solicită șansa de a fi manifestată. Ca terapeuți, noi încurajăm activ exprimarea mâniei și a durerii, dar nu prea îi lăsăm să își manifeste teama, probabil din cauză că avem dificultăți în a ne exprima propriile temeri.

Teama reprezintă o senzație naturală, care are la bază înțelegerea faptului că ne confruntăm cu ceva nou, șocant, necunoscut; de multe ori, presupune prăbușirea anumitor părți din lumea noastră interioară. Copiii își manifestă spontan anxietatea prin țipete, plâns, suspine și dorința de a fi îmbrățișați. Adulții cred că acest comportament nu li se mai potrivește și că ar trebui „să facă față".

Dacă ne recunoaştem teama ca aliat puternic, care ne permite să ne îndreptăm cu curaj către o nouă provocare, îi putem controla energia, dând glas vocii sale.

17) Impotenţa

Organele sexuale externe, cum sunt penisul şi clitorisul, sunt controlate de *chakra* rădăcinii, sediul puterii noastre lăuntrice. Şarpele stă încolăcit în aşteptarea trezirii sale extatice: eliberarea orgasmică. Ascensiunea acestei energii poate fi savurată în orice situaţie în care experimentăm o stare de „beatitudine", de „extaz", de „unitate", cum ar fi contemplarea unui răsărit de soare, întâlnirea cu cei dragi sau starea de pace profundă atinsă în meditaţie. În asemenea momente separarea dispare, nu mai există nici o teamă, ci doar o stare de siguranţă şi de iubire necondiţionată.

Impotenţa sau lipsa de putere este o stare care reflectă nu doar reducerea potenţei sexuale, ci şi lipsa încrederii în sine şi a siguranţei personale. Şarpele este prins în capcană, incapabil să se ridice la înălţimea sa reală, din cauza temerilor (cum ar fi teama de eşec, de respingere sau de umilire) ori a controlului prea strâns (cum ar fi cazul vinovăţiei). Societatea în care trăim a pus un accent atât de exagerat asupra „performanţei" încât nu este de mirare că incidenţa impotenţei este în creştere.

În ultimii 20 de ani am asistat cu toţii la o amplificare a competiţiei, la rating-uri ale performanţei, la emanciparea

femeilor, fenomene care au zguduit din temelii rolul bărbaților în această lume. Vindecarea nu va veni niciodată prin îngroparea capului în pământ, precum struții, nici prin condamnarea celor din jur, ci doar prin reafirmarea propriilor talente și regenerarea propriilor puteri interioare, în vederea restaurării încrederii în sine și a retrezirii șarpelui-putere.

18) Vaginita

Această tulburare are la bază spasmele mușchiului vaginal, din cauza cărora actul sexual devine foarte dureros, dacă nu chiar imposibil. Există multe cauze care stau la baza acestei probleme; de aceea, este extrem de important să fie eliminate cauzele structurale sau cele cauzate de infecții, ambele putând conduce la dureri severe. În plus, episoadele legate de abuzuri sexuale sau fizice în copilărie trebuie explorate, căci ele pot explica în mod natural de ce a ales femeia să-și blocheze această intrare.

Toate abuzurile reflectă un simț al slăbiciunii exacerbat de blocajele la nivelul *chakra*-ei gâtului, datorită cărora cuvintele și sunetele rămân neexprimate, fiind manifestate apoi într-o manieră dureroasă la nivelul altor mușchi ai corpului. Dacă privim dincolo de suprafață, constatăm că abuzurile reprezintă un fenomen comun în orice societate, putând fi de natură emoțională, fizică sau sexuală. În toate cazurile, puterea individului dispare,

blocată de teamă, pierderea încrederii în sine sau chiar inocență pură, iar impactul profund al acestor insulte poate conduce la o cale foarte lungă de revenire la o încredere normală în sine, suficient de mare pentru a putea spune „NU".

Cu ajutorul celor dragi, al terapeuților și al altor profesioniști, pacientul poate fi ajutat să își descopere sentimentele de durere, vinovăție și mânie, pentru a-și regăsi vocea interioară, pentru a-și redobândi puterea lăuntrică și pentru a manifesta deschis toate acele lucruri care îi aduc sufletului o mare plăcere.

19) Candidoza

Această afecțiune este foarte răspândită, atât la bărbați cât și la femei. Ea afectează numeroase *chakra*-e, inclusiv cea a plexului solar, cea sacrală și *chakra* gâtului, dar trebuie menționată totuși la acest nivel (al rădăcinii). Candida este o ciupercă care trăiește de regulă în armonie cu noi în interiorul intestinelor. Când mediul intern se modifică, de pildă după luarea de steroizi, de pastile anticoncepționale sau de antibiotice, ori după un stres prelungit, supraviețuirea ciupercii este amenințată, motiv pentru care ea produce spori, care la rândul lor generează simptomele asociate cu candidoza.

Printre acestea se numără umflăturile, balonările, durerile de gât, scurgerile vaginale (fără sânge), dureri în

timpul actului sexual, o sensibilitate sporită față de anumite alimente, cum sunt pâinea și zahărul, și oboseala extremă. Mai există și alte simptome, iar această tulburare însoțește de multe ori alte boli, îndeosebi cele ale sistemului imunitar, cum sunt alergiile (vezi *chakra* inimii).

Este foarte important să înțelegem că „boala" nu apare decât ca răspuns la o altă problemă. și chiar dacă o dietă restrictivă poate fi de folos, trebuie tratată și cauza subterană a bolii. Din punct de vedere psihospiritual, acest gen de bolnavi sunt foarte sensibili la atmosfera din jurul lor și la emoțiile altor persoane, le lipsește încrederea în sine și au tendința de a le face pe plac celor din jur. Granița între propriile lor probleme și cele ale altora este foarte neclară pentru ei, lăsându-se cu ușurință copleșiți de problemele celor din jur.

Capacitatea intestinului subțire de a absorbi corect substanțele nutritive necesare și de a respinge toxinele este deficientă la aceste persoane, ceea ce explică sensibilitatea lor față de anumite alimente.

În cele din urmă, iritarea vaginului reduce dorința sexuală, lucru care reflectă de multe ori o nevoie exagerată de protecție în situațiile în care individul se simte amenințat, lipsit de control sau copleșit. Este evident că în pofida oricărui tratament, problema nu va dispărea până când pacientul nu-și va regăsi puterea interioară și nu va restabili granițele corecte, lucru posibil de multe ori numai printr-o comunicare onestă.

20) Herpesul vaginal

Această infecţie, din ce în ce mai comună astăzi, răspândită în timpul actului sexual, conduce la dureri mari şi la ulceraţie. Asociată cu *chakra* rădăcinii, prezenţa ei este legată de insecuritate şi teama de respingere, din partea unei persoane sau a grupului; apare de multe ori la acele persoane la care activitatea sexuală este conexă – într-un fel sau altul – cu nevoia de acceptare şi de integrare. Din păcate, cu toată dorinţa lor de securitate, actul sexual nu conduce întotdeauna la aprofundarea unei relaţii, lăsând individul cu „rădăcinile" dezgolite, fără pământul necesar pentru a înflori.

El nu va înceta să îşi caute securitatea în ceilalţi decât atunci când va începe să „se simtă bine" cu el însuşi, dând astfel o bază rădăcinilor propriei sale fiinţe lăuntrice.

21) Osteoartroza şoldurilor

Osteoartroza patologică se manifestă prin dureri, înţepenire şi limitarea capacităţii de mişcare. Şoldurile noastre ne ajută să ne mişcăm înainte, dar ne asigură şi o bază fermă în sejurul nostru pe pământ. Din punct de vedere psihospiritual, boala apare la cei care, în subconştient, sunt îngroziţi de teama de schimbare şi de a-şi pierde simţul de securitate. Aceşti oameni îmi motivează cu uşurinţă pe cei din jur, dar se cutremură la ideea că s-ar putea schimba ei înşişi.

Ei se pot ajuta singuri dacă își găsesc resursele pentru a „lua o poziție" personală, îndeosebi una care privește propria lor bunăstare. Un început excelent l-ar putea constitui un regim de slăbire, de multe ori absolut necesar pentru a reduce greutatea pe care o suportă șoldurile și genunchii. Apar uneori și obstacole neașteptate.

Îmi amintesc de o pacientă în vârstă care își interzisese multă vreme orice fel de alimente bogate în calorii. Când am vizitat-o acasă, am văzut lângă scaunul ei un munte de dulciuri, biscuiți și prăjituri. Când am întrebat-o ce-i cu ele, a recunoscut că se mai dedulcește cu aceste delicatese, dar numai pentru a le face plăcere membrilor de familie, care i le aduc din dorința de a-și ușura vinovăția pentru că își lasă mama singură. După câteva cuvinte pline de tact, dulciurile au dispărut, iar cu ajutorul familiei, femeia a început o cură de slăbire și a căpătat o nouă motivație interioară, încercând să-și ocupe altfel zilele pentru a atinge starea de satisfacție.

22) Probleme congenitale ale picioarelor

Picioarele simbolizează locul în care spiritul se întâlnește cu materia. Ori de câte ori cunosc pe cineva ale cărui tălpi sunt deformate, îmi dau seama că este o persoană foarte sensibilă, care nu este sigură dacă dorește să locuiască pe această planetă.

Problemele acestor oameni încep de regulă chiar înainte de naștere, când mama lor se confruntă cu probleme

cu placenta sau cu riscul unui avort spontan, cu naşterea după termenul normal sau extrem de dificilă. Această lipsă a dorinţei spiritului de a se naşte pe pământ este urmată în primii ani de viaţă de proteste exprimate prin crize de plâns, accese de furie sau probleme fizice.

Aceşti copii au nevoie de mult sprijin şi de multă iubire. Ei trebuie încurajaţi să meargă înainte şi să nu mai facă pe victima. De multe ori, ei nu revin la sentimente mai bune decât după încheierea primului ciclu saturnian (28-29 de ani), când acceptă să se integreze în această lume şi să ia parte la Marele Plan.

Platfusul. Cei care suferă de platfus s-au născut cu scopul clar de a se integra în această lume şi de a simţi pământul sub tălpile lor. De regulă, sunt oameni „cu picioarele pe pământ", uneori chiar prea structuraţi! Dansul, mişcarea şi simţul umorului îi poate ajuta foarte mult în această viaţă!

În ceea ce îi priveşte pe adulţii care suferă de aplatizarea dureroasă a tălpii, personal văd o tendinţă de a se ridica deasupra lumii prin idealurile şi aşteptările lor elevate. Îmi amintesc de o femeie care preda arta culinară şi care era convinsă că nimeni în lume nu putea face un suflcu la fel de bun ca şi ea. Când tălpile au început să i se aplatizeze, ea a fost readusă într-un mod dureros cu picioarele pe pământ şi nu a mai putut lucra.

Forţată de stea locului, mintea ei a început să rătăcească, amintindu-şi de toţi oamenii care au lăsat-o la greu în diferite momente ale vieţii ei şi la durerea pe care i-au provocat-o. Şi-a dat astfel seama că durerea din picioare era durerea dezamăgirii şi că a sosit timpul să ierte şi să meargă mai departe. La numai câteva zile după această realizare, durerea din tălpi i-a dispărut, iar acestea au revenit la poziţia lor normală. Într-adevăr, o treabă bine făcută!

23) Piciorul atletului

Această tulburare supărătoare, dar benignă, influenţează în principal picioarele, dar poate afecta şi alte zone ale pielii. Se manifestă prin secreţii ale pielii, băşici şi crăparea călcâielor. Este cauzată de o infecţie fungică care atacă zonele neprotejate ale corpului, reflectând o personalitate slabă, care se teme să se ancoreze pe pământ, de teama de a nu fi supusă eşecului sau respinsă. Aceşti indivizi consideră de multe ori lumea ca pe un loc neprietenos, critic şi competitiv, deşi temerile lor nu ascund decât propria lor insecuritate.

Vindecarea poate apărea cu uşurinţă dacă acceptăm să stăm „goi" în lumina propriului nostru adevăr interior.

24) Osteoporoza

Această fragilizare a oaselor se manifestă la ambele sexe, dar este mult mai frecventă la femei. Ea conduce de

regulă la fracturi ale încheieturilor, şoldurilor şi vertebrelor. Structura oaselor se formează în primele luni de viaţă şi procesul continuă până când oasele încetează să mai crească, în jurul vârstei de 20 de ani. Orice tulburare hormonală (printre care: diabetul, anorexia nervoasă şi luarea de steroizi) în timpul acestei perioade poate afecta creşterea oaselor.

Din perspectiva esoterică, oasele reflectă structura de bază a vieţii noastre, pe care ne sprijinim. Dacă apar deficienţe psihologice în primii ani de viaţă, osteoporoza are toate şansele să se instaleze în anii care vor urma. Personal, sunt interesată să întreprind un studiu pentru a vedea dacă suferinzii de osteoporoză au avut parte de o atmosferă de insecuritate în anii copilăriei, cum ar fi: schimbarea regulată a casei, sărăcia cronică, despărţirea familiei sau moartea unor persoane apropiate, căci oasele poartă în ele amintirile vieţii noastre. Bănuiesc de asemenea că fracturile sau rigidizarea vertebrelor se petrec în acele momente în care sprijinul sau sentimentul de securitate este ameninţat de circumstanţe pe care individul nu le poate controla.

25] Atacurile de panică

Asemenea atacuri se pot petrece la orice vârstă şi la ambele sexe. Simptomele cele mai comune includ: o respiraţie superficială şi rapidă, accelerarea nebunească a ritmului inimii, noduri în stomac, tremurături, furnicături la

nivelul degetelor de la mâini şi picioare şi în jurul buzelor, precum şi sentimentul de leşin.

Experienţa mi-a demonstrat că atacurile de panică se declanşează la acele persoane care insistă prea mult pe control şi care doresc să pară calme şi capabile să rezolve orice. Când se petrece ceva care le scapă controlului lor, ele intră în panică. Este ca şi cum ai lua brusc capacul de pe o oală sub presiune, iar organismul explodează într-un oftat uriaş de uşurare. Din păcate, oamenii au tendinţa naturală de a le spune acestor persoane „să se controleze", lucru care nu face altceva decât să exacerbeze problema.

Asemenea atacuri trebuie reduse în intensitate prin orice mijloace, după care este important să le explicăm celor care au suferit de ele că frâiele prea strânse în propria lor viaţă, dar şi controlul exercitat asupra celor din jur, îi fac vulnerabili la o repetare a atacurilor. Relaxarea, spontaneitatea, schimbarea felului de a fi într-unul mai puţin solicitant şi mai înclinat către simţul umorului – amplifică mult puterea interioară a omului.

26) Insomnia

Tulburările legate de somn afectează milioane de oameni de pe întreaga planetă, având manifestări diferite, printre care trezirea regulată în timpul nopţii sau incapacitatea de a adormi într-o anumită perioadă de timp, care pot persista ani la rând. Uneori, există cauze fizice sau psihologice evidente, precum anxietatea sau bufeurile de căldură, dar în alte cazuri nu pot fi decelate cauze explicite.

În viziunea mea, există o legătură puternică între sentimentul de insecuritate şi teama de a-ţi pierde controlul în timpul stării inconştiente de somn, prezentă de multe ori şi la persoanele care se tem de anestezie.

Insomnia este foarte comună în cazurile în care rădăcinile existenţei noastre au fost greu încercate şi singura cale de a te agăţa de realitate este să rămâi treaz. Acest fenomen apare frecvent după pierderea cuiva drag, după o despărţire, atunci când te muţi sau când îţi părăseşti ţara, ori atunci când eşti forţat să îţi schimbi slujba. În alte cazuri, insecuritatea îşi trage rădăcinile din trecut; am avut o pacientă care suferea de această tulburare şi care avea coşmaruri legate de amintirea copilului în vârstă de trei ani care a fost luat în braţe de părinţi în mijlocul nopţii pentru a fugi de invadatorii străini (în timpul unui război).

Alte cazuri se referă la abuzuri sexuale trăite în copilărie (petrecute în pat), momente în care nevoia de a sta treaz era sinonimă cu supravieţuirea. Trebuie să recunosc că am cunoscut şi cazuri inverse, în care copiii se forţau să adoarmă numai pentru a evita ruşinea şi durerea unui abuz. Aceşti indivizi continuă să adoarmă şi astăzi ori de câte ori li se pare că se confruntă cu o ameninţare.

După cum se poate vedea, insomnia are multe faţete, care nu pot fi rezolvate prin simpla luare a câtorva tablete.

27) Anemia

Reducerea hemoglobinei în sânge apare în cazul multor boli. Este imposibil să le examinăm aici pe toate.

Din punct de vedere esoteric, este suficient să spunem că hemoglobina este purtătoarea forței vieții (sau a bucuriei de a trăi) prin organism, de unde rezultă că anemia reprezintă o lipsă a bucuriei de a trăi, datorată frecvent insecurității cauzată de circumstanțele care se schimbă și pe care nu le putem controla, dar și de lipsa respectului de sine. Starea de oboseală este exacerbată de tentativa disperată a individului de a corecta situația așa cum crede el de cuviință.

Pe lângă tratamentul medical ortodox sau complementar, este important ca individul să înțeleagă că are nevoie de odihnă, de reflexie asupra propriei sale vieți, de detașarea de trecut (în particular de evenimentele șocante), și că trebuie să-și reconstruiască singur un nou cadru interior solid, recunoscând unicitatea propriei sale existențe.

Sugestii pentru echilibrarea activității *chakra*-ei rădăcinii

1) Învățați să vă relaxați și faceți-vă timp pentru nevoile dumneavoastră de bază, precum somnul, alimentația, sexul și râsul.

2) Nu faceți mai multe lucruri dintr-o dată. Luați-le pe rând. Atunci când vă ocupați de nevoile de bază, nu vă lăsați distrași de telefon, televizor sau alte activități.

3) Mergeţi cât mai des în natură. Dacă este posibil, călcaţi pe iarbă în picioarele goale. Găsiţi un copac de care vă simţiţi atras şi sprijiniţi-vă de el sau aşezaţi-vă la baza lui. Intraţi în comuniune cu puterea lui, cu rădăcinile şi cu trunchiul lui. Imaginaţi-vă că rădăcinile dumneavoastră sunt la fel de ferm ancorate în pământ, în timp ce braţele dumneavoastră se întind către cer.

4) Dacă aveţi tendinţa să manifestaţi un control excesiv, să fiţi prea critic ori perfecţionist, lăsaţi-o mai moale. Învăţaţi să vă ţineţi limba, număraţi până la zece înainte de a vorbi şi concentraţi-vă mai mult asupra relaţiei şi mai puţin asupra satisfacţiei de a-i demonstra celuilalt că dumneavoastră aveţi dreptate!

5) Dacă sunteţi dependent de nevoia de perfecţiune, dar nu vă ridicaţi la înălţimea acesteia, lucru care vă deranjează, faceţi ceva care să zdruncine acest model comportamental. Purtaţi-vă ceasul pe cealaltă încheietură, luaţi în picioare nişte ciorapi vechi (pe care în mod normal nu i-aţi mai fi purtat niciodată) şi amuzaţi-vă de ei, nu vă spălaţi ultima ceaşcă din care aţi băut înainte de culcare, nu vă faceţi patul atunci când plecaţi de acasă, sau luaţi lecţii de dans din buric. Spontaneitatea şi flexibilitatea sunt marile secrete ale armonizării *chakra*-ei rădăcinii.

6) Renunţaţi să vă mai autoflagelaţi atunci când ceva nu merge conform planului. Totul este perfect aşa cum este, inclusiv greşelile dumneavoastră. Autopedepsirea este întotdeauna mult mai cruntă decât pedepsele pe care sunt

dispuşi să ni le acorde cei din jur. Dacă acest lucru vă ajută, notaţi sau rostiţi cu voce tare greşeala comisă, apoi iertaţi-vă, învăţaţi din experienţă şi pregătiţi-vă să aplicaţi noua înţelepciune dobândită din ea pe viitor.

7) Nu acceptaţi cu uşurinţă criticile altora. Înfruntaţi-i prin replici de genul: „Nu ştiu cum se face, dar de câte ori ne întâlnim faci comentarii critice la adresa mea", sau acceptaţi ce spun fără a vă mai apăra. De pildă, dacă ei vă spun: „Eşti un prost", replicaţi-le: „Da, dar sunt fericit aşa cum sunt. Dacă doreşti să rămânem prieteni, acceptă-mă aşa cum sunt şi nu mai încerca să mă schimbi".

8) Câteva modalităţi clasice şi foarte plăcute de centrare a energiei în centrul rădăcinii sunt: dansul, grădinăritul, mersul pe jos, olăritul şi sculptura. Renunţaţi să vă mai îndepliniţi sarcinile contra cronometru. Există un timp pentru toate. Relaxaţi-vă şi bucuraţi-vă de ceea ce faceţi.

9) Rămâneţi cu picioarele pe pământ. Păstraţi-vă unicitatea şi nu încercaţi să demonstraţi nimic. Bucuraţi-vă de viaţa pe care o aveţi.

10) Dacă o anumită conjunctură vă face să vă simţiţi nesigur, aşezaţi-vă picioarele ferm la sol şi imaginaţi-vă un magnet care vă atrage către centrul pământului. Această tehnică simplă fortifică *chakra* rădăcinii şi vă conferă o mai mare autoritate.

11) Culoarea asociată cu această *chakra* este roşul. Concentraţi-vă atenţia la baza coloanei vertebrale şi alegeţi

(intuitiv) o nuanță de roșu care pare să fortifice zona. Dacă este necesar, purtați haine roșii, dar nu uitați că roșul conduce în timp la epuizare, așa că fiți precauți.

Capitolul 8

CHAKRA SACRALĂ

Chakra sacrală

Poziţie:	Abdomenul inferior
Aspect spiritual:	Respectul de sine
Nevoia de bază:	Creativitate la nivelul relaţiilor
Emoţii asociate:	Posesivitate, împărtăşire
Glande endocrine:	Ovare şi testicule
Organe asociate:	Uterul, intestinul gros, prostata, ovarele, testiculele
Culoare:	Portocaliu

Aspectul spiritual: respectul de sine

Dacă verbul corespondent *chakra*-ei rădăcinii este: „Eu sunt", cel care corespunde *chakra*-ei sacrale este „Eu mă

aflu într-o relație cu... partenerul meu, munca, familia, religia, prietenii, natura, banii etc.". Acesta este centrul tuturor relațiilor noastre. Toate aspectele sau ființele cu care dorim să interacționăm în scopul de a ne descoperi pe noi înșine devin partenerii noștri intimi. Ele ne cer să ne deschidem față de lume și să facem un schimb de energie cu aceasta, în folosul esenței sau sufletului nostru. Rezultatul acestei fuziuni este crearea unui aspect absolut unic, căci nu există două situații identice în timp și spațiu.

Relațiile nu se limitează neapărat la oameni, și oricum, nu la un singur individ. Fiecare moment din viața noastră, inclusiv în timpul somnului, ne oferă șansa să întâlnim și să interacționăm cu diferite aspecte ale energiei universale. Poate fi vorba de energii sau ființe din planul mineral, vegetal sau animal, de propriile noastre sub-personalități, de sinele superior sau de diferiți ghizi din planurile subtile. Atingem astfel o stare de comuniune (comun + uniune), în care, pentru o clipă, cele două părți creează – conștient sau inconștient – un tot unitar, în beneficiul ambelor părți.

Atunci când admirăm un trandafir înflorit și când ne aplecăm ca să îi mirosim parfumul, noi ne aflăm într-o relație cu el. Floarea ne oferă darul frumuseții și al plăcerii, care ne schimbă instantaneu starea de spirit. La rândul lui, chiar dacă noi nu ne dăm seama, trandafirul beneficiază și el de pe urma admirației noastre, care îl stimulează să-și amplifice parfumul și să-și intensifice culoarea. Natura

răspunde şi ea pozitiv la complimentele care i se fac, la fel ca noi. Amintiţi-vă de acest lucru data viitoare când intraţi în grădina dumneavoastră (sau în parc).

Dacă rupem legăturile cu lumea, noi încetăm practic să mai creştem, lucru care îi provoacă sufletului o mare durere. El ajunge să se întrebe: „Ce anume este mai dureros, schimbarea situaţiei sau a atitudinii?" Ce ne este mai necesar, să ne căutăm o nouă slujbă, să începem din nou să studiem, să ne odihnim mai mult, să iertăm mai mult, sau să ne revizuim vechile relaţii? În căsnicie nu este ceva neobişnuit ca euforia iniţială, bucuria explorării şi energia creatoare să dispară, lăsând în urma lor o stare de apatie, singurul lucru comun care îi rămâne cuplului fiind acoperişul de deasupra capului.

În cele mai multe din cazuri, partenerii doresc să rezolve această problemă, căutând de multe ori inspiraţia în afara căsniciei lor (de pildă, la un consultant pe probleme maritale), pentru a reaprinde scânteia în căminul lor şi a stabili astfel bazele unei noi relaţii. În alte cazuri sunt necesare modificări de mai mare amploare, care, deşi dureroase, eliberează sufletul de paralizia sa şi conduc în final la o nouă etapă de creştere şi de fericire.

Construirea unei relaţii are nevoie de timp, de spaţiu, de angajament, de respect reciproc şi de dorinţa de a-i permite celuilalt să fie el însuşi pe toate nivelele, până la cel mai profund.

Chakra rădăcinii și cea sacrală acționează împreună, fiind înlănțuite într-un dans complex. Esența identității noastre („cel care suntem") este formulată inițial de natura relațiilor noastre, care sunt influențate la rândul lor de identitatea pe care o afișăm la momentul respectiv. Altfel spus, noi nu putem descoperi securitatea interioară de care are nevoie *chakra* rădăcinii trăind în izolare sau în vârful unui munte; pe de altă parte, dacă ne atașăm simțul identității de relațiile noastre cu alți oameni, cu activitatea pe care o desfășurăm, cu anumite obiecte materiale sau concepte, vom sfârși mai devreme sau mai târziu prin a ne simți nesiguri și prin a ne pierde încrederea în sine.

Gelozia și posesivitatea apar atunci când un membru al relației încearcă să se descopere pe sine prin simbolurile exterioare, dar descoperă că cealaltă parte a relației nu îl susține. Asemenea oameni se agață cu disperare de relație, tânjind după sentimentul de a fi cineva special în viața celuilalt, lucru care se petrece deseori la începutul relațiilor, în pasiunea de moment, dar care, din păcate, nu rezolvă problema esențială a insecurității. Pe măsură ce relația slăbește, partenerul începe să se retragă, pentru a-și regăsi propriul echilibru.

Sentimentul inevitabil de respingere și de izolare pe care îl resimte partea rănită este proiectat de multe ori și

asupra lumii exterioare, deşi aceasta nu are nimic de-a face cu relaţia sa. Dacă individul nu va avea curajul să privească în interiorul său, recunoscând acolo baza insecurităţii sale, el nu îşi va asuma responsabilitatea necesară pentru a-şi crea un nou fundament, pentru a se ancora mai bine în realitate şi pentru a-şi dezvolta puterea interioară.

La fel de frecvent întâlnit este şi scenariul opus, în care individul pare foarte sigur de el şi nu dă semne de ataşament, preferând să afişeze „nevoia sa de independenţă" faţă de toţi cei implicaţi. Asemenea oameni nu leagă relaţii decât cu persoane indisponibile din punct de vedere fizic sau mental, de pildă cu persoane căsătorite, care trăiesc în străinătate sau care nu-şi împărtăşesc decât rareori sentimentele. Aceşti parteneri nu solicită angajamente sau o intimitate autentică, ceea ce le permite eroilor noştri să-şi păstreze independenţa fără a-şi pierde controlul. Aşa cum am arătat însă în capitolul precedent, cei care se agaţă de o asemenea identitate puternică nu sunt cu adevărat siguri de ei, temându-se de orice legătură care i-ar putea provoca să se schimbe, să devină vulnerabili, dar mai presus de orice, să iubească.

Problema-cheie a *chakra*-ei sacrale este aşadar dihotomia dintre independenţă şi dependenţă, care trebuie transcensă mai devreme sau mai târziu pentru a descoperi o altă faţetă a relaţiilor, mai presus decât primele două, şi anume interdependenţa.

Iată ce spunea Profetul lui Kahlil Gibran atunci când a fost întrebat despre căsnicie:

Dăruiți-vă inimile, dar nu le lăsați celuilalt în păstrare,

Căci numai mâna Vieții poate conține inimile voastre.

Rămâneți împreună, dar nu exagerat de aproape,

Căci chiar și stâlpii pe care se sprijină Templul au o anumită distanță între ei,

Iar stejarul și chiparosul nu pot crește unul în umbra celuilalt.

Interdependența îi permite fiecărui partener al relației să meargă pe propria sa cale, ghidându-se și susținându-se reciproc, bucurându-se de pașii în doi către destinația comună.

O RELAȚIE ECHILIBRATĂ

Dacă nu există nimic în comun, nu se poate vorbi de o relație, indiferent dacă vorbim de o persoană, de o slujbă sau de o convingere. Un caz interesant este cel al căsniciilor menținute în viață chiar de iritarea reciprocă a partenerilor; atunci când unul din ei moare, celălalt își exprimă durerea profundă și autentică, deși relația a fost cât se poate de disfuncțională.

Alte relaţii pot părea extrem de simbiotice şi de confortabile, dar sunt susţinute doar de un legământ al co-dependenţei, de genul: „Voi fi ceea ce vrei tu să fiu, atâta vreme cât vei fi ceea ce vreau eu să fii, şi nici unul dintre noi nu va încălca această regulă". Eu numesc această relaţie de tip „cort", în care ansamblul este ţinut laolaltă numai de frânghiile exterioare care trag în direcţii opuse, menţinând o tensiune interioară care nu pare întotdeauna evidentă în ochii celor din jur. Acest tip de aranjament funcţionează perfect, până când unul din membri optează pentru o lărgire a orizontului personal. Regulamentul de funcţionare a relaţiei sare imediat în aer, iar celălalt partener va face toate eforturile pentru a restabili *status quo*-ul, recurgând de multe ori la manipulare sau la şantaj: „Dacă m-ai fi iubit...", sau „Voi fi fericit numai când vei termina această căutare de sine şi când ne vom putea întoarce la vechiul nostru fel de a fi".

Această problemă este extrem de frecvent întâlnită în această perioadă de schimbări, când atât de mulţi oameni caută o semnificaţie mai profundă a vieţii lor, descoperind că vechile modele nu sunt suficient de flexibile pentru a le permite exprimarea de sine. În schimb, relaţiile construite pe iubire şi pe respect reciproc le permit partenerilor spaţiul necesar pentru a se descoperi pe sine, acceptă eliminarea vechilor structuri care au devenit inadecvate şi introducerea ideilor noi; ele încurajează dialogul pentru a menţine o relaţie sănătoasă.

Nu cred că există om care să nu cunoască o relație în care nici unul din parteneri nu ar putea supraviețui fără celălalt, atât de strânsă este relația dintre ei. Când moartea îl răpește pe unul dintre ei, toată lumea stă cu ochii pe celălalt, cu sufletul la gură. Deși există cazuri în care al doilea partener moare la scurt timp după primul, situația mult mai comună este aceea în care acesta se reculege și își adună puterile pentru a merge mai departe, în pofida durerii. De multe ori, el (sau ea) manifestă chiar un nou tip de personalitate, care îl surprinde chiar și pe el.

Pentru a reveni, *chakra* sacrală este asociată cu respectul, spațiul, flexibilitatea și angajamentul. Putem găsi noi un spațiu comun în relațiile noastre, în care toată lumea să se simtă iubită și respectată; suntem noi dispuși să facem acest lucru pentru noi înșine, fără a mai aștepta nimic din partea lumii exterioare? Al doilea scenariu este ilustrat de metafora „domniței închisă în turn", care așteaptă „cavalerul în armură strălucitoare", fără să-și dea seama că acesta așteaptă la poalele turnului ca ea să facă primul pas către un angajament.

O analogie

Doi arici trăiesc în Antarctica. Este foarte frig, și cei doi se hotărăsc să stea lipiți unul de celălalt, pentru a se încălzi. De câte ori încearcă să se apropie, acele partenerului le rănește pielea, așa că sunt siliți de fiecare dată să se îndepărteze și să sufere din nou de frig (răceală). Tot

încercând, cei doi găsesc în cele din urmă o poziție în care să stea împreună, ținându-și reciproc de cald fără a-și provoca durere.

Aceasta este relația perfectă!

Procesul creator

Există trei faze ale acestui proces, care exprimă relația noastră cu Pământul și cu Creatorul nostru. El reprezintă parte integrantă din menirea noastră pe pământ, revelându-ne că noi suntem co-creatori ai tuturor experiențelor noastre. La femei, acest proces se declanșează în fiecare lună sub forma ciclului menstrual, dar este la fel de valabil pentru orice individ, sub forma inspirației și expirației, care alternează de circa 18 ori pe minut.

1) Nașterea, inspirația și asumarea riscurilor: Energia Fecioarei

Prima etapă a ciclului creator, manifestată în cazul femeilor prin maturizarea ovulului, reflectă capacitatea de a fi inspirat. Acesta este momentul ideal pentru recunoașterea și împlinirea viselor, a pasiunilor, a ideilor

personale, precum și al convingerii că ele pot ajunge la maturitate și se pot manifesta în această lume. Orice om are vise. Cele mai înalte vise sunt cele care se nasc din înțelepciunea noastră interioară sau din intuiție, împlinirea lor fiind – în viziunea mea – scopul sufletului.

Această convingere este pusă la încercare de „teama de a-ți asuma un risc", teamă susținută adeseori de opiniile celor din jur, care au un scop inferior în viață, menținând astfel un echilibru stabil, dar plictisitor! Această teamă se poate naște fie la nivelul *chakra*-ei rădăcinii: „Nu voi fi suficient de bun", fie la nivelul plexului solar: „Simt nevoia să fiu aprobat de altcineva înainte de a începe". Când nevoia creatoare este blocată apar probleme legate de infertilitate, chisturi ovariene, dezechilibre hormonale și depresii, care exprimă eșecul persoanei de a vedea germinarea seminței plantate, care s-ar fi putut dezvolta în cele din urmă într-un copac înalt și maiestuos.

Cât sunteți dispuși să riscați pentru visele dumneavoastră, pentru iubirea dumneavoastră, pentru a vă manifesta în întregime potențialul? La ce sunteți dispus să renunțați pentru ca aceste vise să se împlinească?

2) Viața, fertilizarea și intimitatea: Energia Mamei

Cea de-a doua fază a procesului creator, manifestată la femei prin eliminarea ovulului (ovulație), reflectă dorința de fertilizare a viselor noastre, a ideilor sau semințelor

plantate de noi, căci nu se poate vorbi de realizarea acestora decât atunci când ele capătă un impact asupra lumii materiei. Extazul eliberării orgasmice în timpul actului sexual reflectă natura sublimă a acestei interacţiuni în care doi oameni se apropie şi renunţă în mod voluntar la identităţile lor separate, din iubire unul pentru celălalt, fuzionând într-o singură unitate. Prin această experienţă, ei nu împărtăşesc numai extazul suprem al fuziunii cu celălalt, ci şi al unităţii cu puterea şi iubirea universală. Aceasta este esenţa acestei faze a procesului creator: să fii capabil să te dăruieşti pe tine, visele tale, gândurile, trupul şi sufletul tău, atât de deplin încât să experimentezi iubirea lui Dumnezeu.

Aceasta este perioada „cooperării", nu a „coerciţiei", minunat ilustrată de creşterea fătului în pântec, dependent de mama sa pentru sprijin şi hrană, astfel încât spiritul din interior să poată crea amprenta genetică pentru viaţa care va urma. Această relaţie simbiotică arată faptul că energia oricărei relaţii de succes curge în ambele direcţii, fiecare din parteneri primind ceva de la celălalt. Cu cât dăruim mai mult, cu atât mai intimă devine relaţia, şi deci cu atât mai mult vom primi noi înşine.

Dacă în relaţie se foloseşte forţa sau puterea de convingere, inclusiv cicăleala aparent nevinovată, relaţia poate deveni foarte repede abuzivă. Una din părţi se va simţi folosită, neascultată sau trădată, şi îşi va retrage – ca mecanism de apărare – propria încredere, angajamentul şi

iubirea. Mulţi pacienţi mi se plâng în legătură cu partenerul lor de cuplu: „Nu mai discutăm ca altădată. Ori de câte ori încerc să discut ceva, dispare. Mă simt atât de frustrat(ă)". Când îi întreb însă ce anume doresc să discute, răspunsul lor se transformă într-o revărsare de critici şi judecăţi, care nu amintesc deloc de comunicarea plină de iubire sau de respectul reciproc. Îmi dau seama atunci ce simte partenerul lor la auzul cuvintelor: „Trebuie să vorbim!"

Aspectul esenţial care trebuie înţeles în orice relaţie este că nu ne putem dezvolta pe noi, visele, ideile, dorinţele noastre, decât dacă vom reuşi să apreciem darurile nepreţuite pe care le aduce partenerul în relaţia pe care o avem, la fel ca şi lumea din jurul nostru. Altfel spus, noi trebuie să acceptăm şi să respectăm calea pe care a ales-o sufletul lor, şi nu doar să-i considerăm un mijloc pentru a ne atinge scopul. Orice relaţie ne oferă o intimitate capabilă să ne schimbe viaţa, indiferent dacă este vorba de relaţiile cu colegii de muncă, cu partenerul de viaţă, cu copiii, cu părinţii sau cu noi înşine.

Nu avem nevoie decât de voinţa de:

- a avea încredere
- a clădi punţi şi intimitate
- a te lăsa „dezgolit" şi vulnerabil în faţa celuilalt
- a accepta să fii hrănit şi susţinut
- a fi flexibil şi receptiv la tot ceea ce se poate petrece

- a renunța la control și a te deschide în fața necunoscutului
- și în sfârșit, de voința de a accepta să te schimbi.

Mulți oameni se simt mult mai fericiți „să dăruiască" decât „să primească", temându-se să nu se angajeze încă și mai profund în relație, și deci față de ei înșiși, invocând deseori pretexte precum:

- „Oamenii mă consideră un om puternic; dacă voi accepta să primesc ceva, voi părea slab".
- „Îmi place să dețin controlul, și nu-mi place să fiu vulnerabil".
- „Am mai mult decât alții, așa că nu pot să accept ceva de la ei".
- „Poate că mai târziu voi dori ceva, și dacă primesc acum, nu voi mai putea cere atunci".
- „Nu-mi place să am datorii".
- „Dacă cer, ar putea să mi se răspundă prin NU, iar eu nu suport să fiu respins".
- „Nimeni nu mi-a dat vreodată ceea ce am dorit (nu s-a ridicat la așteptările mele), așa că am renunțat să mai cer".

Toate aceste scuze perfecte ne permit să păstrăm distanța, evitând pasiunea și extazul iubirii în care nu mai există separație. Și care este intimitatea cea mai profundă pe care o evităm? Aceea a iubirii de sine! Această fază a ciclului creator este extrem de slab dezvoltată la aceia care

au o independență excesivă ca urmare a unor experiențe în care au fost răniți sau chiar abuzați după ce au avut încredere în cineva căruia i-au împărtășit visele, sentimentele, trupul lor, inclusiv inima.

În cazul bărbaților, se consideră un semn de slăbiciune „să ceară ajutor", mai ales în sfera emoțiilor, lucru care conduce la un imens stres impus corpului fizic, dar și la o îngreunare a relațiilor personale, cu imposibilitatea de a experimenta fericirea unității. Mulți bărbați se simt răniți atunci când iubirea le este respinsă; drept răspuns, ei își canalizează energia către zona genitală, evitând să mai riște o relație de suflet, și deci o durere viitoare. Sexul devine astfel pur hormonal, dar „sigur" din punct de vedere emoțional (vezi în această direcție bolile prostatei).

Acești indivizi independenți încearcă să-și „clocească" singuri ideile, evitând delegarea răspunderii și forțând lucrurile fie prin puterea voinței (vezi *chakra* gâtului), fie printr-o hotărâre fermă *(chakra* rădăcinii), după care se miră de ce se simt epuizați, goliți de putere, deprimați și anemici, în condițiile în care din visele lor s-a ales praful. Secretele fericirii sunt cooperarea și relațiile.

Aceeași ofensivă unilaterală poate fi văzută și în acele relații în care teama de eventuale dezamăgiri și durerea îl fac pe cineva să se îndrăgostească de partenerul perfect numai pentru a încerca apoi să-l schimbe cu altul! Poate că raportarea la un ideal care nu există în realitate, dar pe care

îl proiectăm asupra celor din jur, ne fereşte să ne angajăm într-o relaţie cu adevărat intimă. La început, totul pare minunat, până când vălul iluziei începe să se destrame, iar când sinele real al partenerului (care a fost tot timpul prezent) ni se revelează, noi descoperim că ne-am îndrăgostit de un vis, nu de o persoană.

Din fericire, în majoritatea cazurilor cea mai mare parte a relaţiei este echilibrată, şi deci capabilă să suporte reducerea euforiei iniţiale, îngăduindu-ne să ne adaptăm şi să ne apropiem de adevărul iubirii. Există însă şi oameni care nu reuşesc să depăşească niciodată şocul aşteptărilor lor neîmplinite, trăind într-o dezamăgire continuă şi proiectând-o asupra tuturor.

Aşadar, în cine sau în ce aveţi încredere?
Cu cine vă împărtăşiţi visele dumneavoastră cele mai intime?
Pe umărul cui plângeţi atunci când ele nu se împlinesc?

Avem cu toţii nevoie de cineva în care să credem, care să ne susţină, mai ales atunci când obosim „să fim singuri", sau la sfârşitul zilei, când ne simţim epuizaţi. Unii preferă în locul unei persoane o baie fierbinte (o relaţie foarte solidă şi afectivă!), alţii îşi caută refugiul în natură, dar nu sunt puţini nici cei pentru care banii reprezintă suportul care le

asigură securitate, chiar dacă este lipsit de afecţiune. Să nu uităm de animalele de casă, tovarăşi de viaţă pentru mulţi singuratici, capabili să ofere un sprijin sigur şi necondiţionat în momentele de dificultate.

Alţii se raportează la Dumnezeu, la ghizii spirituali, la cei dragi care au trecut în lumea dreptilor. Câţi dintre noi îi cheamă însă în ajutor, şi mai ales, câţi dintre noi au încredere în acest ajutor? De câte ori nu ne simţim noi părăsiţi în timpul momentelor disperate, uitând că ajutorul din lumea de dincolo vine în diferite feluri, de multe ori prin cei mai neaşteptaţi mesageri, şi faptul că el are în vedere imaginea de ansamblu, nu ceea ce ne dorim noi pe loc?

Susţinerea primită din partea forţelor universului ne apropie de propriul nostru centru şi ne permite să auzim cu mai multă claritate vocea noastră interioară. Se pune însă întrebarea: „Dorim noi cu adevărat un ajutor care ar putea implica o mare schimbare în viaţa noastră, sau aşteptăm doar acel sprijin care ne alină durerea, dar ne menţine în întuneric?" Opţiunea ne aparţine.

În sfârşit, mai există şi prietenii apropiaţi, acele suflete de la care aşteptăm iubire şi sprijin, deopotrivă în momentele bune sau rele. Prietenii pot face parte din familia noastră sau din afara ei. Ei sunt cei care:

- Cunosc toate faţetele personalităţii noastre, inclusiv pe cele mai dificile, şi care ne iubesc deopotrivă cu calităţile şi defectele noastre.

• Sunt alături de noi atât atunci când suntem victorioşi, cât şi atunci când ne simţim înfrânţi.

• Ne permit să ne manifestăm deschis emoţiile, fără a ne impune un anumit tip de comportament.

• Ştiu ce simţim chiar dacă nu le spunem nimic.

• Ne avertizează dacă facem pe victima sau pe martirul.

• Dacă le solicităm un răspuns cinstit şi sincer, nu ezită să ni-l dea.

• Au încredere în noi atunci când ne îndreptăm într-o direcţie pe care ei nu o înţeleg.

• Ştiu când să tacă şi să asculte.

• Sunt oricând gata să ne ofere braţul sau iubirea lor, fără să le cerem neapărat acest lucru.

• Ne îmbrăţişează fără vreun motiv aparent.

• Se bucură deschis de faptul că suntem împreună cu ei, chiar dacă numai pentru o perioadă scurtă, deşi au trecut multe luni de când nu ne-au văzut.

Pe cine numim prieten?

Iată ce spune Profetul lui Kahlil Gibran despre prietenie:

Iar ceea ce este cel mai bun în tine, păstrează-l pentru prietenul tău.

Dacă îţi cunoaşte culmea, lasă-l să-ţi descopere şi valea.

La ce-ţi foloseşte un prieten pe care îl cauţi numai pentru a-ţi omorî timpul,

Când el ar trebui să-ţi împlinească nevoia, nu să-ţi umple golul.

Descoperă în dulceaţa prieteniei râsul şi plăcerea împărtăşită,

Căci inima îşi găseşte dimineaţa în roua lucrurilor minore, răcorindu-se cu ele.

3) Moartea, expiraţia şi eliberarea: Energia Bătrânei

Aceasta este etapa finală a ciclului creator, expiraţia sau moartea. Ea este reprezentată de gândurile menstruale şi ne impune să renunţăm la capitolele încheiate, indiferent dacă noi ne-am realizat ideile sau nu. Orice lucru are un sfârşit. Moartea este inevitabilă; ea este doar o chestiune de timp. Corpul feminin este foarte fin acordat pentru a înţelege aspectele ciclice şi ritmice ale naturii umane, conform cărora viaţa urmează o curbă ascendentă sau descendentă, la fel ca şi fazele lunii. Este destinul femeii să accepte moartea o dată pe lună, văzând în ea momentul pentru a renunţa la ceea ce s-a învechit şi pentru a se deschide faţă de nou.

În majoritatea societăţilor occidentale, atât bărbaţii cât şi femeile se tem în egală măsură de moarte, agăţându-se cu disperare de ceea ce este deja mort şi trebuie înlocuit. Nu vorbesc acum numai de corpul fizic, ci şi de relaţiile

care nu mai merg, aşteptările nerealiste, visele neîmplinite, iubirea neîmpărtăşită, eşecurile în afaceri, imaginile depăşite despre sine, şi chiar ataşamentul faţă de copiii noştri.

Este atât de uşor să cazi pradă durerii, agăţându-te de trecut din teamă: teama că nu va mai exista altceva, teama de vid, sau teama de incapacitatea noastră de adaptare, alimentată de lipsa încrederii noastre în sine. Aspectul feminin al naturii noastre a devenit atât de reprimat încât am uitat cu desăvârşire că după orice expiraţie urmează o inspiraţie, la fel cum după noapte vine ziua. Această uitare se reflectă în incidenţa crescândă a problemelor respiratorii, ca şi cum oamenii ar încerca să-şi ţină suflul în faţa inevitabilului val al schimbării (vezi *chakra* gâtului).

Îmi amintesc că am ascultat odată un consultant pe probleme de relaţii care spunea că noi nu putem crea spaţiul necesar pentru ca altcineva să intre în viaţa noastră decât atunci când renunţăm la vechea relaţie, nu numai la aspectele negative ale acesteia, ci şi la cele pozitive. Pare greu de acceptat la prima vedere, dar la o reflecţie mai aprofundată, trebuie să recunoaştem că moartea ne cere să mergem mai departe, fără a ne mai crampona de trecut.

Această etapă atât de hulită ar trebui să fie (aşa cum şi este) o perioadă de celebrare, căci ea încheie un ciclu în care am realizat atât de multe lucruri. Este vremea recoltei, când culegem şi mâncăm roadele muncii noastre, când noi,

cei care am creat şi am hrănit situaţiile anterioare de viaţă, suntem hrăniţi acum de propria noastră creaţie. Această viziune îmi aminteşte de tigroaica care mănâncă placenta puiului său, recunoscând astfel importanţa de a fi hrănită pentru ca forţa vieţii să continue în ea. Plantele care produc seminţe şi fructe nu numai că le împărtăşesc cu lumea întreagă, dar absorb apoi o parte din energia acestora înapoi în structura lor, pentru a-şi amplifica astfel capacitatea de a produce fructe şi în sezonul viitor.

V-aţi bucurat vreodată de fructele muncii dumnea-voastră, înainte de a trece la plantarea unei noi seminţe?

La fel ca oricare părinte, noi avem dreptul să ne bucurăm, şi să privim cu mândrie cum spiritul creaţiei noastre prinde viaţă, eliberându-ne de povara susţinerii sale şi permiţându-ne astfel să mergem mai departe. Indiferent ce s-a întâmplat în primele două faze ale ciclului creator, este cert că noi ne-am schimbat, că nu mai suntem aceiaşi, tocmai pentru că am contribuit la procesul vieţii.

Limbajul trupului

La nivelul *chakra*-ei sacrale, lipsa afecţiunii şi încrederii se manifestă astfel:

a) Zona în care femeile depun cea mai multă grăsime este cea din jurul *chakra*-ei sacrale, lucru care reflectă de multe ori dorința de afecțiune, dar și teama de a permite prea mult apropierea unei alte persoane.

b) Femeile (dar și unii bărbați) își plasează mâinile pe această zonă atunci când se simt respinse și neiubite. Ele își doresc afecțiune și atenție, deși de multe ori nu sunt capabile să-și exprime nevoile din cauza fricii de respingere. De aceea, este important ca ele să fie asigurate că le respectăm spațiul intim.

Boli asociate

1) Boala intestinelor iritabile

Această tulburare, cunoscută și sub denumirea de „spasme la colon", conduce la balonare, diaree alternată cu constipație, dureri abdominale și scăparea unor cantități mari de gaze. Afectează în egală măsură ambele sexe și toate grupele de vârstă, și poate fi asociată cu o hipersensibilitate la anumite alimente sau cu o amplificare a florei bacteriei candida.

Din punct de vedere psihospiritual, aceste atacuri sunt asociate cu problemele relaționale, îndeosebi cu cele de tip părinte/copil, în care apare o dorință inițială de a invita alte persoane în spațiul nostru intim, urmată de respingerea lor

în cazul în care nu corespund aşteptărilor noastre sau dacă ne solicită prea mult din timpul nostru.

Mulţi dintre aceşti indivizi sunt „oameni plăcuţi, care nu se plâng", întrucât au învăţat de mici să-şi înghită furia şi grijile, fără a le manifesta deschis. Decât să exprime aceste noduri emoţionale, ei preferă să îşi „înnoade" intestinele, lăsând corpul să manifeste natura explozivă a emoţiilor lor!

Dacă ştim cum să ne comportăm cu ei, lăsând presiunea să se evaporeze lent, dar continuu, încurajându-i să-şi exprime nevoile, presiunea nu se acumulează, iar ei îşi pot găsi echilibrul între intimitate şi sufocare.

2) Durerile în zona lombară

Fiind o problemă dintre cele mai comune, am preferat să o includem aici, şi nu la capitolul despre problemele musculo-scheletale. Majoritatea simptomelor au la bază o acumulare a tensiunilor musculare în zona lombară, dar înainte de a ne angrena într-o vindecare psihospirituală este bine să punem un diagnostic adecvat. Coloana vertebrală reprezintă „suportul" care, în cazul celor mai mulţi dintre oameni, implică un sprijin din partea celor din jur, deşi unii preferă securitatea pe care le-o oferă confortul şi banii. Dacă, dintr-un motiv sau altul, suportul le este retras, apar durerile de spate.

Drama este că aceşti pacienţi sunt foarte dificil de ajutat, din trei motive principale:

a) Ei nu sunt dispuşi să primească, intrând în categoria celor care preferă să dea. Dacă îi întrebi: „Ce pot să fac ca să te ajut?", răspunsul este: „Nimic" (urmat de un oftat prelung). Pe de altă parte, dacă te întorci ca să pleci, ei încep să strige: „Nu mă părăsi!" Mulţi dintre ei sunt oameni stoici, care preferă ca ceilalţi să le citească nevoile din semne, fără a le da glas.

b) Sunt perfecţionişti din categoria celor care spun: „Dacă vrei o treabă bine făcută, fă-o singur". Chiar şi când zac pe patul de boală, nu rezistă tentaţiei să controleze ceea ce se petrece în casă, organizând totul din pat, de multe ori încercând chiar să se dea jos ca să restaureze ordinea.

c) În ceea ce priveşte suportul, au idealuri înalte, şi de aceea sunt deseori dezamăgiţi. Nu-şi dau seama că una din nevoile lor principale este să aibă grijă de ei înşişi, şi de aceea se plâng adesea: „Nimănui nu-i pasă de mine!"

Vindecarea devine mult mai uşoară dacă individul învaţă să primească ceva de la alţii, chiar şi lucruri minore. De pildă atunci când îi întrebi: „Doreşti o ceaşcă de cafea?", ar fi mai bine să răspundă: „Da", în loc de: „Nu te deranja, mi-o fac singur!" Chiar dacă băutura este prea fierbinte sau prea dulce, ei ar trebui să renunţe la dorinţa lor de perfecţiune şi să aprecieze afecţiunea care a însoţit gestul.

Arhetipul „fecioarei din turn", prezent deseori în afecţiunile lombare, trebuie echilibrat prin iubirea de sine şi învăţând să ceară ajutor. Dacă îşi va reduce aşteptările legate de ceilalţi şi dacă va avea mai multă grijă de sine,

fecioara va descoperi o bucurie de a trăi infinit mai mare, iar durerile de spate se vor ameliora vizibil.

3) Probleme legate de sistemul reproducător

În acest domeniu există tulburări specifice tuturor celor trei faze ale ciclului creator descris mai sus.

Prima fază: inspirația

INFERTILITATEA

Există cauze ale infertilității prezente încă de la naștere, deopotrivă la bărbați și la femei. Alte cauze se datorează dezechilibrelor hormonale sau unor infecții, precum oreionul la bărbați și chlamydia la femei. Există și cupluri la care nu poate fi descoperită nici o cauză și unde se încearcă alte tratamente.

În viziunea mea, indiferent care este cauza, este important să cercetăm nivelul psihospiritual al pacienților, pentru a descoperi principalii factori contributori, a căror corectare poate contribui decisiv la o sarcină dusă până la capăt. De multe ori este necesar un suport psihologic profesionist, căci în timpul discuțiilor referitoare la acest subiect delicat pot apărea multe probleme îngropate adânc în subconștientul celor în cauză.

Personal, am auzit multe istorii legate de abuzuri în copilărie, de regulă de natură sexuală, care i-au speriat într-o

asemenea măsură pe pacienţi încât s-au decis să nu repete modelul. Infertilitatea acestora este provocată chiar de subconştientul lor. Alţii au trăit în familii atât de disfuncţionale încât nu reuşesc să se imagineze pe ei înşişi ca părinţi (modelul lor de părinte fiind cel cunoscut în propria lor familie). În sfârşit, am cunoscut femei sfâşiate între dorinţa de a avea un copil şi ambiţia unei cariere. De multe ori, dilema le este provocată de mesajele primite de la alte femei (cum ar fi mama). Dacă examinăm modelul nostru de „mamă sau de tată", ne putem da seama destul de uşor care sistem de convingeri trebuie schimbat.

Una din femeile care m-a consultat avea un scenariu uşor diferit. Ea încercase să rămână gravidă în ultimii patru ani, fără nici un succes. Tatăl ei murise cu şase ani în urmă, aşa că ea s-a apropiat foarte mult de mama ei, care insista de fiecare dată cât de importantă este relaţia dintre ele şi cât de mult o ajută în viaţă. Din păcate, această dependenţă îi crea fetei o mare tensiune lăuntrică, dându-i impresia că a devenit părintele propriei sale mame, poziţie pe care nu o putea zdruncina făcând un alt copil!

După multe discuţii, a devenit evident că situaţia trebuia să se schimbe şi că fata trebuia să-şi reducă simţul responsabilităţii faţă de fericirea mamei sale. După ce a rămas însărcinată, mama sa a început să se detaşeze de propriul trecut, devenind treptat preocupată de noul ei rol, acela de bunică.

A) TULBURĂRI FEMININE

a) AMENOREEA. Dispariţia ciclului menstrual în timpul fazei de reproducere din viaţa unei femei are de regulă cauze hormonale, şi cum această fază reprezintă perioada de plantare a ovulului (sămânţei), nu este deloc neobişnuit ca ciclul să dispară şi în alte perioade de schimbare, cum ar fi divorţul, părăsirea căminului, sesiunile de examene sau doliul. Poate fi şi un simptom al anorexiei nervoase (vezi *chakra* inimii), când corpul pierde în greutate mai mult de un anumit nivel şi declanşează modificări ale funcţiei glandei pituitare. Unul din aspectele acestei boli este dorinţa de a rămâne copil, care reflectă dorinţa de a evita riscul de a-şi planta sămânţa în văzul lumii.

Cealaltă cauză comună a amenoreei este asociată cu creşterea nivelului hormonului masculin, eventual pe fundalul unor chisturi ovariene. Acestea din urmă se caracterizează prin creşterea unei membrane fibroase în jurul ovarului, care împiedică ovulaţia. Simultan, apar şi alte semne ale creşterii nivelului hormonului masculin, precum creşterea părului pe corp, schimbări în distribuţia grăsimii şi acneea.

Pe nivelul psihospiritual poate fi vorba de anumite convingeri culturale adânc înrădăcinate legate de feminitate sau de amintirea unui abuz sexual din trecut. În ambele cazuri, membrana fibroasă din jurul ovarului o protejează

pe femeie de propria ei sexualitate. Îmi amintesc de o pacientă care provenea dintr-o familie mixtă, pe jumătate creştină, pe jumătate musulmană. Stilul modern de viaţă îi permitea să nu poarte vălul musulman, dar ceva din interiorul psihicului ei se simţea tulburat de afişarea deschisă a sexualităţii ei, fără ca această dilemă să se reflecte şi la nivel conştient. Instinctiv, ea şi-a lăsat părul lung. Părul acţiona în locul vălului, o făcea mai puţin atractivă în ochii bărbaţilor.

După câteva discuţii cu mine, fata s-a decis să vorbească cu familia şi a început să se îmbrace în mod tradiţional musulman. Treptat, ciclul i-a reapărut.

b) ENDOMETROZA. În această afecţiune, endometrul nu mărgineşte numai uterul, ci poate fi regăsit şi în alte locuri ale pelvisului, provocând dureri severe şi sângerări.

Există dezbateri medicale ample legate de cauzele acestei boli. Din punct de vedere psihologic există două explicaţii posibile. Una se referă la lipsa de educaţie sexuală în perioada pubertăţii şi la inocularea unor concepţii aberante, precum „blestemul" sau teama de a rămâne însărcinată. Cea de-a doua se referă la o dorinţă excesivă de a rămâne însărcinată, care pare confirmată de faptul că după naştere, boala devine mult mai puţin agresivă, sau dispare în mod natural. Este cert faptul că apariţia unui copil elimină majoritatea convingerilor negative legate de

propria feminitate şi îi permite uterului să îşi reveleze scopul său minunat.

Este posibil ca ambele cauze să joace un anumit rol în dezvoltarea acestei boli, şi cel mai bine ar fi ca medicul să examineze toate convingerile subconştiente referitoare la feminitate, pentru a găsi tratamentul cel mai adecvat pentru vindecare.

c) CHISTURILE OVARIENE. Nu este deloc neobişnuit ca o femeie să dezvolte anumite chisturi izolate pe ovare, multe dintre acestea dispărând apoi în mod natural, fără a provoca alte probleme. Totuşi, în cazul în care persistă, ele reprezintă din punct de vedere psihospiritual un blocaj al energiei creatoare, care se acumulează sub forma chisturilor. Aşa cum am discutat mai sus, cauza blocajului poate fi gândul că: „Nu am prea multe de oferit, nu sunt suficient de bună", la care se adaugă teama de eşec sau de succes. Acest gen de convingeri au apărut din exterior, fiind induse de către acele persoane care i-au controlat sau i-au criticat eforturile creatoare ale fetei, generând traume emoţionale.

Fără încurajare şi încredere în sine, este greu să acceptăm să „ne plantăm propriile seminţe atât de preţioase", întrucât ne temem de vulnerabilitatea lor. Vindecarea chisturilor ovariene trebuie să includă şi eliminarea convingerilor negative legate de propriile capacităţi şi talente, precum şi încurajarea manifestării acestora.

d) CANCERUL OVARIAN. Ovarele conţin o mare forţă creatoare, care trebuie exprimată fie dând naştere unor copii, fie prin manifestarea propriilor noastre vise şi idei. Indivizii care fac cancer au de regulă un simţ redus de identitate, acceptând cu uşurinţă comentarii de genul: „Sentimentele tale nu contează" (care se traduce de fapt prin: „Tu nu contezi"), „Eu ştiu mai bine ce este bun pentru tine", sau „Nu vei fi niciodată suficient de bună". Din păcate, din cauza lipsei lor de autopreţuire, ei nu contestă aceste afirmaţii cu prea multă convingere.

Am cunoscut de asemenea femei cărora din anumite motive conjuncturale li s-a interzis dreptul de a da naştere, iar această suprimare a energiei creatoare, la care s-a adăugat mânia reprimată, s-au acumulat până când s-au manifestat sub forma bolii.

Acest segment atât de preţios în viaţa unei femei trebuie respectat, şi este foarte important ca femeile însele să îşi celebreze acest dar sacru, fie dând naştere unor copii, fie prin alte manifestări creatoare, menite să le aducă satisfacţii.

e) EROZIUNEA CERVICALĂ, CERVICITA şI CANCERUL CERVICAL. Eroziunea cervicală şi cervicita nu predispun bolnavul către cancer, fiind afecţiuni comune după naştere, după luarea unor pastile anticoncepţionale sau din cauza unor infecţii. Cervixul este poarta de intrare în altarul sacru al pântecului. De aceea, orice boală în această zonă poate fi asociată cu amintirea unui abuz

(emoţional sau sexual) sau cu sentimentele de ruşine, care trebuie explorate pentru ca vindecarea să aibă succes.

Cancerul cervical a căpătat o incidenţă tot mai mare şi a devenit din ce în ce mai agresiv în ultimii zece ani, afectând o populaţie mereu mai tânără şi răspândindu-se într-o perioadă mult mai scurtă de timp. Cercetările au indicat că boala are cauze complexe, printre care se numără: aventurile sexuale la vârste premature, fumatul, folosirea pastilelor anticoncepţionale, ori anumiţi viruşi sau negi în zona cervixului. Din păcate, ca de obicei, s-a acordat mult prea puţină atenţie factorilor psihospirituali, despre care eu cred că joacă un rol preponderent în această afecţiune.

Experienţa mi-a demonstrat că orice formă de tratament trebuie însoţit de explorarea unor factori psihici, precum abuzurile (fizice, emoţionale şi sexuale), căci atunci când femeia se simte folosită, necinstită sau ruşinată, această poartă către sufletul ei suportă consecinţele atacului brutal, lucru manifestat prin apariţia celulelor anormale (canceroase). Este interesant de remarcat că una din cauzele cele mai probabile ale bolii sunt anumiţi viruşi sub formă de negi, căci negii sunt întotdeauna purtătorii unor mesaje de genul: „Ce anume nu-ţi place la tine?"

Nu este exclus ca lipsa respectului de sine, asociată şi cu informaţiile culturale despre rolul femeii să afecteze atât de mult anumite femei încât ele să nu mai protesteze împotriva abuzurilor, simţindu-se neajutorate. Dacă acest lucru se dovedeşte adevărat, consultanţa psihiatrică ar trebui

să însoţească orice formă de tratament, căci în caz contrar, insulta subconştientă va reapărea într-o altă parte a trupului, la o dată ulterioară.

Etapa a doua: Îngrijirea (clocirea oului)

a) SINDROMUL PREMENSTRUAL (SPM). Simptomele care caracterizează această afecţiune sunt: iritabilitatea, starea de agitaţie, balonarea, poftele alimentare, plânsul şi dorinţa de singurătate. Toate aceste semnale reflectă o tulburare a instinctului natural, care constă în crearea unui „cuib" sigur în care oul să fie clocit (îngrijit). Acest sindrom apare frecvent la femeile cu vârste cuprinse între 28 şi 45 de ani, incidenţa lui crescând accelerat ca urmare a stilului modern de viaţă, care a schimbat radical imaginea femeilor despre ele însele. Astfel:

- Femeia încearcă să fie astăzi o „super-femeie", împărţindu-şi viaţa între slujbă şi familie, dar continuând să caute (mai mult subconştient) confirmarea că este o soţie şi mamă bună.
- A devenit din ce în ce mai independentă şi se poate descurca singură, dar acum are dificultăţi în a cere ajutorul.
- Naşterea se petrece astăzi la vârste mult mai înaintate decât în trecut, timpul alocat etapei de clocire a oului fiind redus dramatic.

• Tot mai multe femei nu își găsesc un partener potrivit pentru a juca rolul de tată pentru copilul lor, lucru care creează o senzație de gol interior.

• Cu toate transformările care s-au produs în identitatea culturală a femeilor, acestea continuă să se pună pe ultimul loc pe lista de priorități atunci când trebuie să aibă grijă de sine.

• Din cauza dispariției rolurilor bine delimitate între bărbați și femei, ea nu mai reușește să-și găsească un spațiu sacru în propriul ei cămin, și de aceea, nu se mai poate ascunde în bucătărie!

A sosit timpul ca femeile să aleagă felul în care doresc să progreseze în acest mediu modern, să-și examineze dorința de a concura într-o lume a bărbaților, și eventual, să se întoarcă la ritmul specific sexului lor, lăsându-și intuiția să le ghideze către acele obiective care le respectă instinctele naturale.

b) FIBROZA ȘI MENORAGIA. Menoragia, sau menstruația dificilă, simbolizează „lacrimile" reprimate, asociate de multe ori cu sentimentul de a fi lipsită de sprijin, neiubită și disprețuită. Chiar dacă primesc sprijin, multe femei refuză să-l accepte, punându-se pe ultimul loc în lista lor de priorități în ceea ce privește îngrijirea personală.

Viața a devenit o povară, râsul și joaca copilăriei fiind înlocuite cu seriozitatea responsabilităților. Când mai apare și fibroza, avem cu siguranță de-a face cu cineva care are grijă de toată lumea, dar este incapabilă să răspundă la

întrebarea: „De tine cine are grijă?" În spatele zâmbetului afirmând că: „Mă descurc; am umerii puternici și pot duce orice povară", se ascund de multe ori resentimente reprimate.

Masa lărgită de țesut uterin care alcătuiește fibroza reflectă aceste resentimente și poate da chiar aparența unei sarcini, ca și cum femeia ar încerca să-și îngrijească propriul copil interior, subdezvoltat și rănit. Pentru a reuși, ea are nevoie însă să-și analizeze temerile cele mai profunde, să înțeleagă ce înseamnă să fii îngrijit și ce ar însemna să-i lase pe alții în viața ei. Este mult mai ușor să-ți asumi responsabilitatea pentru alții sau să te pierzi în munca ta, evitând astfel recunoașterea nevoii de spațiu vital, de iubire și de intimitate.

Primul pas constă așadar în contemplarea propriei vieți și în golirea – metaforică – a uterului de toate persoanele, așteptările și sentimentele care au murit și de care femeia trebuie să se elibereze. Puneți-vă întrebările: „Cine nu mai are nevoie de ajutorul meu?" și „Pentru cine mă simt responsabilă numai din datorie sau din milă?" Poate că este vorba de fostul soț sau de fiul în vârstă de 25 de ani... Rețineți: nimeni nu va fi dispus să renunțe la serviciile cuiva care se oferă singur; de aceea, deveniți mai puțin disponibilă!

Renunțați apoi la dragostea neîmplinită, la așteptările care nu au dat niciodată roade, la fanteziile romantice, la eșecurile dureroase și la durerea reprimată. Scrieți o

scrisoare pe care nu o veţi trimite niciodată şi eliberaţi-vă în scris de gândurile şi de oamenii care aparţin trecutului. Apoi cumpăraţi-vă un buchet de flori şi examinaţi-vă casa în care trăiţi: corespunde ea întru totul căminului ideal pentru dumneavoastră? Dacă nu, faceţi ceva (sau mai bine, chemaţi pe cineva în ajutor!).

Şi astfel, pas cu pas, învăţaţi să căpătaţi încredere în alţii, permiţându-le accesul treptat în spaţiul dumneavoastră sacru şi lăsând iubirea lor să alunge teama dumneavoastră de vulnerabilitate, astfel încât să vă puteţi recâştiga respectul de sine.

Etapa a treia: Eliberarea şi expiraţia

a) MENOPAUZA. S-au scris multe cărţi despre acest subiect şi se oferă astăzi un mare număr de remedii care să aline simptomele menopauzei, lucru curios, întrucât nu se spun prea multe despre cei 30 de ani anteriori... Această perioadă este caracterizată de încetarea ciclului menstrual şi reajustarea hormonilor pentru a corespunde anilor maturi ai bătrâneţii; aceste fenomene afectează femeile în feluri diferite.

Simptomele cele mai comune sunt bufeurile de căldură, durerile la nivelul încheieturilor şi muşchilor, oboseală, depresie, iritabilitate, plânsul, lipsa de vigoare a părului şi pielii, şi reducerea treptată a lubrifierii vaginale.

Trebuie să amintim totuşi că nu toate femeile suferă de aceste simptome, iar în anumite culturi nici măcar nu există un cuvânt pentru menopauză, aceasta fiind considerată un proces absolut natural, nu ceva care trebuie „remediat". Cu toată pregătirea mea medicală şi cunoştinţele pe care le am în legătură cu modificările la nivelul oaselor, ţesuturilor şi vaselor de sânge în anii care urmează menopauzei, eu nu cred că Dumnezeu a făcut o greşeală atunci când le-a înzestrat pe femei cu hormoni numai pentru o jumătate din durata vieţii lor, după care a decretat: „Lasă-i pe oameni să creeze medicamente care să-mi corecteze greşeala!"

Cercetările au demonstrat că după menopauză, trupul femeii continuă să producă o anumită cantitate de estrogen, în timp ce alţi hormoni, cum este androgenul, joacă un rol important în menţinerea stării de bunăstare. Există însă şi alţi factori care contribuie la menţinerea unui trup sănătos şi care reduc simptomele menopauzei:

1) Bufeurile de căldură reprezintă maniera în care corpul încearcă să elimine excesul de energie creatoare care nu este folosită activ de către femeie. În acest moment de schimbare, avem prilejul să privim înapoi şi să ne întrebăm:

„Ce seminţe ale sufletului meu nu au fost plantate? De ce anume mă tem?" (vezi faza 1)

„De ce anume mă agăţ din trecutul meu? Ce trebuie să moară?" (vezi faza 3)

Multe din simptomele descrise mai sus pot fi atribuite unei slabe funcţionări a tiroidei (vezi *chakra* gâtului), datorită evitării schimbării, care contribuie la o îngreunare a membrelor, la dureri musculare, acolo unde se acumulează această energie reprimată.

2) Păstrarea unei minţi şi a unui corp active contribuie decisiv la menţinerea bunăstării noastre. Exerciţiile, stimularea mentală şi o viaţă sexuală satisfăcătoare ne menţin în formă, permiţându-ne să apreciem avantajele acestei vârste.

3) Reducerea lubrifierii vaginului este dureroasă şi diminuează plăcerea sexuală. Din fericire, există remedii medicale şi naturale care anihilează acest simptom. Nu trebuie uitat totuşi că pot exista şi alte raţiuni psihologice pentru evitarea interacţiunii cu partenerul de cuplu, disconfortul vaginal devenind o scuză perfectă în acest caz.

Menopauza se petrece de regulă după încheierea celui de-al doilea ciclu saturnian (fiecare asemenea ciclu durează 28 de ani), primele simptome apărând în jurul vârstei de 50-56 de ani. În această perioadă, planeta Saturn revine la poziţia pe care a avut-o la naşterea noastră şi ne întreabă: „Încotro te îndrepţi? Eşti la unison cu intenţiile sufletului tău şi cu destinul dorit de el?" Această perioadă ar trebui să trezească în noi sentimente de fericire, nu de depresie, căci intrăm în etapa femeii mature sau înţelepte. Avem acum posibilitatea să înmânăm ştafeta maternităţii femeilor

mai tinere, îngăduindu-ne o perioadă de odihnă, pentru a ne da seama ce gânduri înţelepte am dori să împărtăşim cu lumea exterioară, pornind de la propria noastră experienţă de viaţă. Când ne simţim pregătite, într-un mediu adecvat, care respectă vârstnicii, putem trece la acţiune, transpunând în practică aceste gânduri şi bucurându-ne de experienţa înţelepciunii.

Din păcate, ciclurile naturale ale vieţii au fost anulate în numele progresului şi al comodităţii. Eu cred că starea de sănătate nu va putea fi restaurată pe această planetă până când aceste ritmuri nu vor fi regăsite de oameni. Mi-ar plăcea să văd redescoperirea „riturilor de trecere" care celebrează începerea menstruaţiei, pătrunderea într-o nouă fază a vieţii, matură, creatoare şi extrem de incitantă.

Pentru a încheia acest subiect, trebuie să precizez că şi bărbaţii au o menopauză a lor, căci şi ei încheie ciclurile saturniene. Din păcate, ei sunt mult mai puţin pregătiţi decât femeile pentru această tranziţie, agăţându-se în mod excesiv de trecut, sau amăgindu-se cu un viitor imprevizibil, de după pensionare. Cred că a sosit timpul ca şi bărbaţii să încerce să îşi înţeleagă propriile ritmuri, depăşind etapa actuală, a tabletelor luate împotriva oboselii.

B) TULBURĂRI MASCULINE

a) AFECŢIUNILE TESTICULELOR. De-a lungul ultimilor zece ani, am asistat cu toţii la o creştere alarmantă

a tumorilor testiculare. La fel ca și ovarele, testiculele conțin forța creatoare a vieții, care simte nevoia să fie manifestată, contribuind fie la nașterea unor copii, fie a unor idei care exprimă acele calități puternice pe care le asociem de regulă cu masculinitatea.

Există numeroși factori care contribuie la declanșarea bolilor în această zonă, dar una din temele psihologice comune se referă la folosirea corectă a acestei puteri, în viziunea fiecărui om în parte. Dacă bărbatul consideră că și-a folosit în mod greșit puterea sau dacă simte că a experimentat un eșec, boala se poate declanșa.

Jonathan avea 33 de ani când s-a prezentat la mine. Avea cancer testicular. Fără să mai aștepte o invitație din partea mea, a început să-mi expună motivele pentru care credea că a făcut cancer. Avusese o carieră fulminantă în domeniul juridic, iar la vârsta de 28 de ani i s-a oferit o slujbă excelentă, devenind partener într-o firmă mare de avocatură și având venituri cu mult peste media contemporanilor săi de aceeași vârstă. Și-a dat seama însă că trebuie să plătească un preț pentru aceste avantaje: era nevoit să „măsluiască cărțile" (să fie necinstit) și să păstreze tăcerea în legătură cu acest lucru. A fost pus astfel în fața unei dileme majore, în care beneficiile personale se băteau cap în cap cu morala sa sănătoasă.

A tras concluzia:

– Singura cale de ieșire era să fac cancer!

– Şi acum, ce ai de gând? l-am întrebat.

– Nu mai pot să dau înapoi.

– Deci nu ai curajul să o iei de la început?

– Nu.

Pornind de la anumite probleme rămase nerezolvate din copilărie şi care păreau asociate cu lipsa lui de putere interioară, i-am sugerat psihoterapia. Mai târziu, am aflat că a renunţat după câteva şedinţe, căci schimbările pe care ar fi trebuit să le accepte i s-au părut imense prin comparaţie cu păstrarea bolii.

Rolul bărbaţilor în această lume este pus la grea încercare în aceste timpuri, iar tinerii au nevoie de modele masculine puternice, care să-i conducă prin puterea exemplului, şi nu prin forţa dictaturii. Din păcate, din o mie de motive, foarte mulţi taţi sunt absenţi din educaţia fiilor lor, neimplicându-se fizic sau emoţional, iar adolescenţii sunt nevoiţi să-şi caute modele printre cântăreţii de muzică sau printre sportivi.

Numai cei care şi-au integrat aspectele masculine şi feminine, ajungând la un echilibru interior, îi pot ghida pe semenii lor mai tineri de acelaşi sex, încurajându-i să exploreze şi să exprime valorile profunde ale esenţei lor, printre care se numără iubirea, respectul şi cinstea.

b) AFECŢIUNILE PROSTATEI. Glanda prostată asigură hrana spermei în timpul călătoriei acesteia, fiind din această perspectivă echivalentul masculin al uterului.

În lumea occidentală, 60% dintre bărbaţii cu vârste peste 60 de ani suferă de afecţiuni ale prostatei, o statistică de-a dreptul şocantă, care ne arată cât de puţine lucruri se cunosc în legătură cu cauzele acestei probleme.

Eu cred că atât bolile benigne cât şi cele maligne sunt asociate cu un flux energetic nenatural în timpul actului sexual. În timpul actului sexual, energia masculină ascensionează din zona genitală în cea a inimii, iar energia feminină parcurge un traseu invers. Acest lucru explică de ce femeile sunt mai predispuse către preludiu înaintea actului sexual, în timp ce bărbaţii au deja bateriile încărcate şi sunt gata să înceapă.

Totuşi, pentru ca un bărbat să perceapă un orgasm plenar, energia sexuală dinamizată de *kundalini* trebuie să ajungă în zona inimii, stabilind acolo punţi sufleteşti cu partenera, şi în ultimă instanţă cu sine însuşi. Dacă individul a fost însă respins sau rănit în această zonă afectivă, el îşi blochează inima, iar energia sexuală rămâne concentrată în zona genitală.

Dorinţa de a schimba frecvent partenerele simbolizează de multe ori speranţa că într-o zi, cineva îi va debloca inima. În realitate, această relaţie intimă nu poate fi creată decât prin deschiderea uşii din interior, pentru a da drumul durerii şi tristeţii reprimate, astfel încât iubirea să poată pătrunde în locul eliberat.

Imaginea de tip *macho* blochează şi mai tare fluxul energetic în jurul zonei genitale, iar eu nu pot decât să sper

că tinerii din zilele noastre vor începe să prețuiască atotputernica forță din inima lor, refuzând să accepte idealuri mai mărunte decât acesta.

Sugestii pentru echilibrarea activității *chakra*-ei sacrale

1) Optați pentru respectul de sine. Creați-vă acel spațiu intim atât de prețios, în care să vă puteți consacra activității de maturizare și împărtășire. Acordați-vă o parte din timpul zilnic numai pentru dumneavoastră. Atunci când cei din jurul dumneavoastră se retrag în propriul lor spațiu intim, nu vă simțiți respins, ci bucurați-vă pentru ei.

2) Dacă sunteți conștient de faptul că aveți dificultăți în a primi, corectați-vă treptat această tendință. Începeți prin a cere de la cei din jur anumite lucruri minore. Chiar dacă vă spun nu, cel puțin ați încercat. Acceptați cu recunoștință ceea ce vi se oferă; renunțați la nevoia de perfecțiune. Nu mai folosiți fraze de genul: „Nu te deranja, mă ocup eu, mă descurc"... Spuneți simplu: „Da".

3) Amintiți-vă de visele și ambițiile dumneavoastră din adolescență, îndeosebi de cele pe care le-ați lăsat „în așteptare" din cauza lipsei de timp. Dacă sfârșitul lumii ar fi mâine, cum v-ați simți, complet împlinit, sau plin de regrete? Renunțați în mod conștient la temeri (în special la cele iraționale). Asumați-vă câteva riscuri.

4) Faceţi în fiecare zi un gest prin care să vă demonstraţi grija şi preţuirea de sine: cumpăraţi flori, faceţi o baie fierbinte, reconfortantă, ieşiţi cu prietenii în oraş, sau dimpotrivă, retrageţi-vă în intimitate, pentru o seară liniştită şi relaxantă, răsfăţaţi-vă în fel şi chip, singur şi împreună cu partenerul/ partenera dumneavoastră de cuplu.

5) Faceţi o curăţenie generală în psihicul dumneavoastră: eliminaţi iubirile neîmplinite, aşteptările nerealizate, fanteziile romantice, eşecurile dureroase şi durerea reprimată. Scrieţi o scrisoare pe care nu o veţi trimite niciodată şi notaţi în ea gândurile şi persoanele care aparţin trecutului şi de care doriţi să scăpaţi. Reţineţi: fiecare relaţie este un dar preţios. De aceea, mulţumiţi-le tuturor celor care au intrat astfel în viaţa dumneavoastră.

6) În perioadele dintre culesul roadelor şi plantarea noilor seminţe, luaţi-vă un timp liber pentru a vă bucura de fructele muncii dumneavoastră. Celebraţi plăcerea de a vedea ce aţi realizat în această lume.

7) Deveniţi mai conştienţi de relaţia dumneavoastră cu natura. Opriţi-vă din când în când şi mirosiţi florile, păşiţi cu picioarele goale prin iarba înrourată sau ascultaţi ciripitul păsărelelor. Bucuraţi-vă inima.

8) Dacă vă aflaţi într-o relaţie dificilă, în care comunicarea se desfăşoară greoi, aşezaţi-vă într-un loc liniştit şi închideţi ochii. Imaginaţi-vă că vă întâlniţi cu partenerul dumneavoastră pe un vârf de munte şi solicitaţi să vorbiţi cu sinele său superior.

Spuneţi-i ce aveţi de spus, dar aduceţi-vă aminte că nu personalitatea dumneavoastră este cea care vorbeşte acum. Uraţi-i tot ce poate fi mai bun. Ascultaţi apoi răspunsul său. Dacă este necesar, solicitaţi ajutor din lumea spirituală, spunând: „Doreşte cineva să mă ajute? Eu unul sunt mult prea ataşat şi nu pot acţiona fără să fiu subiectiv!" Încheiaţi întotdeauna exerciţiul oferindu-i partenerului iubirea şi recunoştinţa dumneavoastră. Această meditaţie poate avea un efect incredibil asupra relaţiei pe care o aveţi.

9) Culoarea asociată cu *chakra* sacrală este portocaliul, care poate oscila de la o nuanţă închisă, apropiată de roşu, până la culoarea piersicii. Atunci când lucraţi cu această *chakra,* alegeţi intuitiv acea nuanţă care credeţi că vi se potriveşte cel mai bine. Dacă simţiţi nevoia să comunicaţi anumite sentimente, puteţi vizualiza de asemenea culoarea albastră.

Capitolul 9

CHAKRA PLEXULUI SOLAR

Chakra plexului solar

Poziție:	Epigastru, sub coaste
Aspect spiritual:	Prețuirea de sine
Nevoia de bază:	Prețuirea nevoilor sinelui
Emoții asociate:	Mânie, resentiment, lipsă de prețuire, vinovăție
Glanda endocrină:	Pancreasul
Organe asociate:	Ficatul, splina, stomacul, intestinul subțire
Culoare:	Galben

Aspectul spiritual: prețuirea de sine

Pe măsură ce evoluăm de-a lungul *chakra*-elor, descoperim că dacă *chakra* rădăcinii și cea sacrală sunt

echilibrate, putem spune: „Puterea mea interioară şi simţul de integrare îmi permit să particip plenar la orice relaţie, conştient de procesul creator şi de rolul meu în Marele Plan".

Plexul solar completează triada personalităţii (egoului), oferind dimensiunea finală, care demonstrează puterea unicităţii noastre şi revelează felul în care se reflectă aceasta în lumea exterioară. Acest centru ne asigură o identitate, care devine vehiculul sufletului în actuala sa incarnare, vehicul care îi permite acestuia să îşi îndeplinească scopul cu maximum de eficienţă.

Fără o asemenea identitate, sau fără un ego sănătos, noi am accepta cu uşurinţă părerile altora, căci în psihicul nostru nu ar exista simţul unui „eu", al unei identităţi personale. De altfel, dereglările la acest nivel reprezintă factorul principal în declanşarea celor mai multe din bolile sistemului imunitar. Pentru a compensa pierderea simţului de identitate, noi căutăm diferite roluri în familie şi în societate, care ne conferă un ego superficial, dar care ne permite cel puţin să dobândim o minimă preţuire de sine. Din păcate, atunci când hrănim în exclusivitate nevoile unei personalităţi false, răsplata pe care o primim pentru activităţile noastre nu asigură nici ea decât o împlinire superficială. Ea nu reuşeşte să pătrundă în profunzime, pentru a onora sinele nostru real, singurul care merită cu adevărat această preţuire.

De multe ori, în încercarea de a corecta situaţia, oamenii îşi asumă şi mai multe sarcini, sau se îngrijesc de şi mai multe persoane, convinşi că acest lucru le va aduce satisfacţia pe care şi-o doresc. Din păcate, în zadar! Mai devreme sau mai târziu, ei se trezesc şi îşi dau seama că sunt epuizaţi, secătuiţi, dar tot rătăciţi. Această realizare îi ajută însă să înceapă procesul lent şi dureros de eliminare a identităţii lor artificiale, să arunce zorzoanele cu care s-au acoperit în speranţa că vor arăta mai bine, să-şi reveleze adevărata natură şi să-şi construiască o temelie solidă, pe care să o preţuiască şi de care să fie mândri.

Această *chakra* s-a dezvoltat de-a lungul multor ere, începând cu perioada Atlantidei, când oamenii acelor timpuri ştiau să-i folosească energia pentru a atrage tot ceea ce doreau pentru nevoile şi satisfacţiile lor personale. Din nefericire, lăcomia lor nu a avut limite, iar dorinţa de putere individuală a sfârşit prin a prevala asupra nevoilor grupului, devenind unul din factorii principali ai colapsului civilizaţiei lor.

Plexul solar, asociat cu corpul astral, este centrul în care percepem şi în care se dezvoltă emoţiile noastre. Ca o moştenire din acele timpuri îndepărtate, mulţi oameni continuă să îşi folosească şi astăzi emoţiile, adeseori inconştient, ca forţă care le controlează acţiunile. Când este dusă la extrem, ea se transformă în capacitatea de

a-i manipula pe alţii şi de a-i convinge să-şi cedeze puterea personală unei alte autorităţi, capacitate care a stat la baza multor familii, a principalelor religii ale lumii şi multor dictaturi din ultimii 2.000 de ani.

Atâta vreme cât oamenii vor continua să-şi cedeze puterea, ignorând vocea intuiţiei interioare, emoţii precum „vinovăţia", „victimizarea", „neajutorarea" şi „martirajul" în numele lui Dumnezeu, al unui lider sau al promisiunii într-o viaţă mai bună vor continua să aibă o influenţă majoră pe această planetă. De ce cedăm noi cu atâta uşurinţă ceva care ne aparţine de drept? Nu pot da un răspuns la această întrebare, dar pot oferi câteva sugestii:

1) Vechile obişnuinţe mor greu, iar umanitatea a cunoscut cel puţin 12.000 de ani de dezechilibre la nivelul acestei *chakra,* căci în timp ce cei din Atlantida îşi acumulau bogăţiile fabuloase, alţii le furnizau puterea de care aveau nevoie. Nu este exclus ca cei care erau înnebuniţi după putere să fi revenit în aceste vremuri pentru a experimenta polul opus, lipsa preţuirii de sine, simţindu-se pe fundul căldării. Dacă aşa stau lucrurile, ei ar trebui să facă efortul de a scăpa din ghearele *karma*-ei, de a restabili un echilibru sănătos şi de a învăţa să folosească cu înţelepciune această putere.

2) Epoca Peştilor a fost dominată de *guru*-şi şi maeştri, existând tot timpul riscul ca totul să se dovedească o mare iluzie. La fel ca şi în cazul bancurilor de peşti, acest

model presupune întotdeauna un lider şi mai mulţi adepţi. Modelul a fost satisfăcător, dar numai până când am intrat în Epoca Vărsătorului. Noua vibraţie pune un accent mai mare pe comunitate, pe claritatea mentală şi pe conştiinţa de sine, zdruncinând din temelii dogma care a stat timp de 2.000 de ani la baza atâtor războaie şi atrocităţi, în numele principiului: „Calea mea este singura corectă, şi orice altă opinie trebuie călcată în picioare, dacă este nevoie cu forţa".

Este nevoie însă de multe generaţii pentru a schimba conştiinţa genetică. Este însă atât de uşor să-ţi dai seama care este mediul religios în care s-au format oamenii – chiar dacă, adulţi fiind, ei nu mai merg la biserică – numai după felul în care vorbesc: „Mă simt atât de vinovat" (catolic), „Nu-mi iese nimic, orice aş încerca" (evreu), sau „stai liniştit, mă descurc" (protestant). Toate acestea pot părea generalizări, şi nu mi-am propus să jignesc pe nimeni; am dorit doar să indic puternica legătură care există între mediul religios în care am crescut şi incapacitatea noastră de a sta pe propriile noastre picioare (de a ne accepta puterea personală).

Până acum, modelul celor care doreau puterea a constat în a găsi alte persoane, lipsite de încredere în sine, de preţuire de sine, pe care să le manipuleze pentru a le răpi ceea ce le aparţine de drept. Evident, lucrurile devin mult mai simple dacă îi menţii pe oameni în ignoranţă, refuzându-le dreptul la o educaţie corespunzătoare şi limitându-le capacitatea de a-şi dezvolta Forţa Creatoare.

3) Puterea feminină a intuiției a fost reprimată timp de sute de ani, căci ea punea la îndoială rațiunea și controlul. Intuiția reprezintă o formă de cunoaștere interioară care nu este limitată de timp sau de spațiu și nu urmează o suită logică de evenimente. Apare de multe ori din senin, ieșind la lumină dintre măștile elaborate și identitățile false, cu o claritate de cristal, fără ca cineva să i se poată opune.

În ultimul mileniu, multe femei și-au pierdut viețile din cauza acestui dar natural. Chiar și în școlile moderne, puterea intuiției este considerată secundară prin comparație cu mintea analitică, rațională. În ultimii ani, lumea afacerilor a manifestat un oarecare interes față de ea, dar numai pentru a folosi acest talent în scopul de a-și domina concurenții.

Fără puterea intuiției, care face legătura cu lumea noastră interioară și cu adevărul nostru lăuntric, noi ne trezim că rătăcim prin lume, căutându-ne o identitate și din ce în ce mai dependenți de ceilalți pentru a afla „cine suntem" și pentru a le cerși aprobarea.

4) În multe culturi, prețuirea de sine a fost subminată de nevoia grupului de a rămâne în siguranță și unit. De aceea, dacă un membru al grupului îndrăznește să facă un pas în afara liniei oficiale, încercând să-și asume puterea personală la care are dreptul, el primește mustrări de genul:

„Nu-i frumos să vorbești despre tine".

„Nu te umfla în pene, ca să nu pățești ca broasca din poveste".

„Adu-ți aminte de cei mai puțin norocoși ca tine; gândește-te la alții înainte de a te gândi la tine".

„În societatea noastră, toți oamenii sunt egali, așa că încearcă să nu fii nici mai bun, nici mai rău decât alții".

Prețuirea de sine presupune cunoașterea de sine și puterea de a spune:

„Mă plac așa cum sunt. Sunt mulțumit de mine însumi și sunt încântat să-mi pot celebra existența".

Puterea de atracție

Puterile de atracție manifestate de *chakra*-e sunt:

1) Speranța, voința și dorința, manifestate la nivelul plexului solar, presupun crearea unei idei sau a unei fantezii, pe care o încărcăm cu toată pasiunea noastră, cu emoțiile noastre cele mai puternice. La fel ca și în cazul strămoșilor noștri atlanți, noi ne împlinim nevoile, dar așteptările noastre nu dispar neapărat: „Dacă aș avea mai mult...". Aceste speranțe ne trimit către viitor și reflectă de regulă convingerea că ceea ce suntem acum nu este suficient. Această lipsă a prețuirii de sine și lipsa contactului cu momentul prezent nu pot atrage decât un

succes limitat, situaţie care se va perpetua până când vom deveni capabili să ne preţuim aşa cum suntem acum, deblocând astfel energia noastră lăuntrică.

O mare parte din energia devoţională adresată *guru*-ului, maestrului, liderului de grup etc., provine de pe acest nivel. Subconştientul afirmă: „Sunt fericit să-ţi dăruiesc ţie puterea mea... atâta vreme cât îmi vei da ceva în schimb". După părerea mea, unicul motiv pentru care ne devotăm unei alte persoane este dorinţa noastră de a beneficia de puterea sa. Fascinant este că ori de câte ori doi sau mai mulţi oameni se adună şi îşi focalizează intenţia lor devoţională asupra unei cauze sau a unei persoane, ei atrag către obiectul devoţiunii lor o energie similară din partea subconştientului colectiv. Ceea ce este sus, este deopotrivă şi jos!

În acest fel, persoana sau obiectul în cauză este încărcat atât cu dorinţele adepţilor săi, cât şi cu imensa putere a energiei universale, care se dinamizează reciproc. Este uşor să vezi cum poate schimba un singur om lumea, în bine sau în rău, mânat subconştient de puterea colectivităţii, complet inconştientă de responsabilitatea care îi revine în lumea în care trăieşte.

2) Credinţa, voinţa de a acţiona şi încercarea sunt asociate cu *chakra* gâtului, nivel la care nevoile noastre sunt împlinite prin puterea minţii. Această energie care seamănă cu focul este mult mai conştientă şi mai focalizată decât ce a „speranţei", stând la baza „afirmaţiilor" şi a NLP.

Aşa cum vom discuta mai târziu, în secţiunea referitoare la *chakra* gâtului, folosirea minţii ne permite să ieşim din mlaştina jocurilor de putere iraţionale, emoţionale, şi să devenim mult mai orientaţi. Chiar şi mintea este însă limitată, întrucât nu este conectată direct la Sursă, folosind „voinţa mea", nu: „Facă-se Voia Ta!"

3) Cunoaşterea, fuziunea şi iubirea reprezintă energiile de atracţie ale *chakra*-ei inimii, nivel la care dispare nevoia de a fi separat, iar omul ajunge „acasă", într-un spaţiu în care înţelege că nu există decât o singură dorinţă: aceea de a fi una cu noi înşine, şi deci cu Sursa. El renunţă la lupta declanşată de personalitate, dar nu dispare într-un vid impersonal, ci descoperă că este purtat de o putere superioară pe căile vieţii, deschis şi disponibil la orice îi oferă aceasta.

Puterile psihice

Chakra plexului solar reprezintă şi sediul anumitor puteri psihice (dar nu a celor intuitive). Cel de-al şaselea simţ ne permite să intrăm în rezonanţă cu planul eteric sau cu forţa de vibraţie a planetei, pătrunzând apoi în alte dimensiuni ale conştiinţei. Folosindu-ne de clarviziune (ochii interiori), claraudiţie (urechile interioare) etc., noi putem detecta energiile subtile care îi înconjoară pe oameni,

îndeosebi emoţiile lor. Aceste informaţii subtile pătrund din corpul nostru astral direct în plexul solar. Mecanismul este folosit în particular de către mediumi, dar există şi oameni obişnuiţi care apelează la aceeaşi sursă de informaţii, pe care o numesc „intuiţie".

Marea problemă a acestei mediumităţi este faptul că centrul emoţional se încarcă foarte uşor cu sentimentele reprimate şi cu amintirile asociate cu acestea. De aceea, atunci când primim „informaţii psihice" despre altcineva, trebuie să ştim foarte clar unde se termină viaţa noastră şi unde începe viaţa celuilalt.

Căutarea aprobării

Oamenii cu o slabă preţuire de sine urmăresc să obţină aprobarea celor din jur, lucru care se poate transforma într-o adevărată „dependenţă", care creează condiţionări extrem de puternice, precum:

„Dacă fac cutare lucru, vei fi dispus să mă iubeşti/ accepţi/placi?"

Dacă cealaltă persoană nu corespunde aşteptărilor, replica este garantată:

„După câte am făcut pentru tine, m-aş fi aşteptat...".

Aceeaşi nevoie naşte şi alte modele comportamentale, printre care:

- Nevoia de a fi necesar, având ca arhetip: „cel care dorește să-ți facă plăcere": „Te rog, lasă-mă pe mine să fac asta, în locul tău".
- Nevoia de a fi plăcut: „Îți place de mine / îți place să mă ai în preajmă? Te rog, spune da!"
- Nevoia de a îi salva pe alții, sau de a le rezolva problemele: „Știu ce-ți lipsește, lasă-mă să te ajut. Nu ai să te descurci fără mine" (întâlnim des acest gen de oameni printre cei care lucrează în industria serviciilor).

Aceste modele comportamentale creează dependențe extrem de puternice, mult mai greu de vindecat decât cele provocate de droguri, datorită naturii lor subtile și a acceptării lor larg răspândite ca mod de comportament în societate. Această codependență blochează orice relație, căci în ultimă instanță poate fi tradusă astfel: „Te rog, nu te vindeca prea repede, căci am nevoie ca tu să ai nevoie de mine, iar dacă totuși te vindeci, te rog, nu mă uita!"

Deși fac o adevărată risipă de șarm și par să-ți ofere atât de multe, acești oameni nu depășesc niciodată nivelul iubirii condiționate, de genul: „Eu fac toate aceste lucruri pentru tine, dar mă aștept să primesc ceva în schimb...".

După cum puteți vedea, una din marile probleme legate de această zonă este imensa acumulare de așteptări pe care acești indivizi le au, lăsându-și cu grație povara la picioarele celor care le acceptă oferta. După toate probabilitățile, cea mai mare parte a acestei manipulări este

inconştientă, fiind născută din convingerea sinceră că aceasta este singura cale: „Nu doresc altceva decât să fiu ascultat, privit, recunoscut sau iubit, căci cred cu sinceritate că nu reprezint nimic, şi deci nu sunt important în viaţa altor persoane".

Din păcate, dacă nu le împlineşti această dorinţă, lucru aproape imposibil, căci este foarte greu să ajuţi pe cineva să se simtă bine în legătură cu sine dacă aşteptările sale sunt prea înalte, şarmul iniţial este înlocuit rapid cu sentimentul de dezamăgire, de jignire şi de resentiment. Acesta este sediul care generează cea mai mare durere, resimţită în zona inimii, dar care nu îşi are originea în acea *chakra.*

Din fericire, durerea provenită de la dezamăgirea cea mai recentă, care ne este atât de familiară, nu ne antrenează mai adânc în disperare, ci ne arată mai degrabă cât de mult ne-am rătăcit de la iubirea de sine. Prin introspecţie şi înţelepciune, putem înţelege că până când nu vom crede în noi înşine, fără a mai căuta aprobarea celor din jur, durerea va continua, direct proporţional cu lipsa preţuirii de sine.

Chiar dacă auzim o mie de oameni spunându-ne că am făcut o treabă bună sau că arătăm bine, dacă ne lipseşte preţuirea de sine, noi vom fi impresionaţi tot de acela care îşi ridică sprânceana dezaprobator şi ne spune: „Hm, se putea şi mai bine!", suficient pentru a ne prăbuşi din nou psihic. Chiar şi atunci când ni se fac complimente, acestea

sunt rapid distorsionate de dialogul interior. De pildă, cineva ne spune: „Părul tău arată splendid", iar noi comentăm în sinea noastră: „Arată groaznic!"

Intrigată de acest tip de comportament, îi întreb adesea pe oameni: „Cu părerea cui eşti de acord?" Răspunsul este de regulă unul trist: „A nimănui!" Atunci când vom învăţa să ascultăm complimentele fără a le mai distorsiona, spunând, simplu: „Mulţumesc", convinşi că sunt adevărate, vom putea spune că preţuirea noastră de sine se află la cote normale.

Ruşinea

În spatele acestei frici de complimente se ascunde de regulă o problemă mult mai profundă: ruşinea. Această emoţie extrem de tulburătoare, care pătrunde până în ultima fibră a sufletului nostru, ne face să credem că „aşa cum suntem", noi nu suntem vrednici de iubire. Ea este susţinută de mesaje care ne reamintesc fără încetare de greşelile şi lipsurile noastre, reamintindu-ne cât de recunoscători ar trebui să fim pentru cea mai mică favoare primită. Comparaţiile cu alte persoane ne împiedică să fim de acord cu unicitatea persoanei noastre.

O mare parte din ruşinea pe care o simţim cu toţii face parte din subconştientul colectiv, fiind transmisă din

generaţie în generaţie. Ea mai este cunoscută şi sub sintagma de „păcatele strămoşilor noştri". Acest stigmat este aproape imposibil de eradicat din conştiinţa genelor noastre. Este suficient să priveşti femeile din ziua de astăzi ca să-ţi dai seama de ruşinea pe care au îndurat-o generaţii de-a rândul şi care a fost moştenită la nivel inconştient. Unele femei ridică sabia sfidării şi încearcă să concureze într-o lume a bărbaţilor, fiind nevoite să muncească de două ori mai mult decât aceştia, pentru că rana pe care doresc s-o acopere este foarte profundă. Altele îşi cedează şi astăzi puterea fără nici cel mai mic gest de apărare, supunându-se şi acceptând fără crâcnire orice fel de abuzuri. Oricare ar fi sursa ei, ruşinea ne sileşte să ne ascundem de noi înşine, fie prin muncă, fie acasă, printre membrii familiei, uneori chiar sub masca bolii.

Nu este greu să-ţi dai seama cum toate autorităţile lumii au concurat în a menţine vie această convingere, îndeosebi prin poveşti de felul „căderii din Paradis" sau al „păcatului originar". Chiar şi în aceste vremuri, de revoluţie sexuală, mulţi oameni continuă să se ruşineze de corpul şi de senzualitatea lor, în timp ce alţii se tem să-şi arate emoţiile şi visele, pentru a nu fi umiliţi. Ruşinea, această rană a sufletului, revelează vulnerabilitatea fiinţei umane, fiind unul din blocajele majore care ne desparte de noi înşine. Dacă am fost într-adevăr creaţi după chipul şi asemănarea lui Dumnezeu, atunci nu ar trebui să ascundem nimic din fiinţa noastră, de teama judecăţii, căci chipul

nostru este cel al iubirii şi al acceptării, iar toţi cei care infirmă această viziune nu fac altceva decât să joace jocurile puterii, mânaţi de propria lor dizarmonie.

Puterea personală se naşte din hotărârea de a nu ceda puterea noastră altcuiva, din aprecierea propriilor noastre realizări şi din plăcerea pe care ne-o oferă propria noastră faţă privită în oglindă. Aşadar:

Când v-aţi privit ultima oară într-o oglindă în mărime naturală, spunând: „Salut, frumosule (sau frumoaso)!"?
Ce aţi făcut pentru dumneavoastră în ultimele zile, de natură să vă amplifice preţuirea de sine?
Când aţi sărbătorit ultima oară o realizare personală (oricare ar fi aceasta)?

Prejudecăţile

Unii susţin că trăim vremuri în care oamenii au devenit mult prea preocupaţi de sine, dar eu văd în această obsesie pentru propria persoană doar o platoşă de apărare împotriva incapacităţii noastre de adaptare şi a sentimentului de a nu fi suficient de buni. Depăşirea acestei obsesii înseamnă să poţi sta într-un grup de oameni, susţinându-ţi cu claritate părerile, fără a judeca pe nimeni şi fără a te simţi judecat.

Din păcate, lipsa prețuirii de sine conduce la acele comentarii despre alții care nu sunt tocmai favorabile și pe care le numim în mod curent bârfă. Noi continuăm să fim plini de „prejudecăți" și de convingeri „subiective", moștenite de generații, de multe ori complet absurde, dar imposibil de zdruncinat. Cred că nu există om să nu fi simțit acest lucru pe pielea sa, fiind etichetat fără drept de apel în urma unei cunoașteri superficiale. A sosit vremea să renunțăm la aceste prejudecăți și să-i privim pe oameni în față, fără gânduri ascunse.

Sensibilitate și limitări

Prețuirea de sine începe să se dezvolte la o vârstă foarte fragedă, când copilul învață ce trebuie să facă pentru a fi plăcut, și mai mult decât atât, iubit. Unii copii se nasc cu o individualitate foarte puternică și nu țin prea mult seama de stările emoționale ale adulților. Alții sunt mult mai sensibili... Există bebeluși care își urmează mama cu privirea, observând felul în care reacționează aceasta la lacrimile și la zâmbetele lor.

Plexul solar funcționează ca un satelit care scanează mediul în care trăim, căutând informații care ne vor ajuta să decidem cum trebuie să acționăm în continuare. Într-un cămin sigur și plin de iubire, această antenă psihică se

poate dezvolta firesc şi armonios, copilul învăţând să răspundă la acele impulsuri care îi aduc bucurie în împlinirea sufletească. În schimb, într-un cămin disfuncţional, în care comunicarea este redusă sau incompatibilă cu realitatea, plexul solar al copilului devine foarte circumspect, încercând cu disperare să interpreteze semnalele celor din jur. Această tendinţă este foarte evidentă la copiii care au crescut într-un mediu caracterizat de izbucniri de mânie, alcoolism, agresiune pasivă sau boli mentale, în care nu ştii niciodată la ce să te aştepţi.

Nu este deloc neobişnuit să asişti la tulburări premature ale sistemului imunitar la asemenea copii, care persistă şi la maturitate, adulţii având tendinţa să atragă oameni de acelaşi fel, pentru a întemeia relaţii. Această sensibilitate excesivă la atmosfera din jur slăbeşte identitatea personală, oamenii din această categorie fiind incapabili să-şi păstreze energia prin mândrie şi determinare.

Mulţi dintre ei îşi asumă profesii medicale, pentru a putea asculta problemele altora, fără a fi nevoiţi ei înşişi să vorbească despre problemele lor. Dacă sunt întrebaţi, răspund de regulă: „Nu am nimic important de spus; sunt alţi oameni care au probleme mult mai importante decât ale mele". Şi totuşi, ca să fim cinstiţi, au şi ei problemele lor, de pildă cu timpul. Ca medici, sunt predispuşi pentru depăşirea orelor de consultaţie, având tendinţa să-şi asculte

pacienţii la nesfârşit şi acordându-le din ce în ce mai multă atenţie. Aşa cum arătam mai devreme în acest capitol, atunci când dăruim ceva condiţionat, noi aşteptăm ceva la schimb, oricât de mult timp ne-ar lua acest lucru.

Aceşti indivizi au de asemenea tendinţa de a spune „da" pentru a le face plăcere altora, mai degrabă decât să rişte un acces de mânie în eventualitatea că ar spune „nu". Dincolo de feţele lor zâmbitoare atunci când îşi asumă o sarcină se acumulează resentimente, care nu sunt însă manifestate, decât cel mult prin boală (vezi bolile ficatului). Această natură care nu se plânge niciodată provine probabil din creşterea într-un cămin în care mânia era foarte volatilă şi violentă, sau în care era complet nepotrivit să-ţi arăţi sentimentele, inclusiv iubirea. În alte cazuri, poate fi pur şi simplu vorba de o lipsă a preţuirii de sine...

Dacă faceţi parte din această categorie, atunci când sunteţi tentat să spuneţi "da", încercaţi un răspuns diferit: „O să mă mai gândesc. Trebuie să-mi consult agenda/ partenerul/etc.!", sau „Am să-ţi dau răspunsul mai târziu", ceea se traduce de regulă prin „nu". Simţiţi plăcerea de a fi în sfârşit sincer şi ferm!

Dacă ne recunoaştem tendinţa de „a reacţiona" în loc de „a acţiona" în funcţie de intuiţiile noastre, dacă vom învăţa să facem o pauză înainte de a răspunde, vom începe să ne creăm o identitate sănătoasă, ferm delimitată, fără a ne mai pierde în mulţime.

Puterea de manipulare

Poate că unul din motivele pentru care ne cedăm atât de uşor puterea personală este acela că nu dorim să ne asumăm responsabilitatea pentru energia acesteia. Aşa cum am afirmat atunci când am discutat despre *chakra* rădăcinii, există mulţi oameni care se tem de propria lor putere, posibil din cauza unor amintiri ancestrale când această putere a fost folosită greşit. Dar timpurile s-au schimbat, şi astăzi nimeni nu este mai puternic decât semenii săi, decât cel mult dacă doreşte să fie sau dacă îşi impune această putere prin coerciţie. Fiecare om este înzestrat cu propriile sale talente, prin care îşi poate manifesta energia creatoare, şi fiecare calitate are o importanţă egală cu a celorlalte în marea schemă a lucrurilor.

Una din cele mai subtile maniere de folosire a puterii le aparţine celor care se joacă de-a victima, de-a martirul sau de-a vinovăţia, „jocuri de putere" prin care îşi atrag o enormă simpatie, în special din partea „salvatorilor" lor, care caută şi ei să câştige energie, sub forma aprobării.

Spre exemplu, unul din pacienţii mei, Pete, a crescut într-un cămin în care a jucat rolul salvatorului tatălui său, dependent de alcool. La început, tatăl a răspuns la încurajările fiului, dar când Pete a plecat de acasă, el s-a întors imediat la sticla sa. Dezamăgit şi simţindu-se vinovat de eşecul suferit, Pete a schimbat relaţie după relaţie,

sperând că: „Într-o zi, voi reuși să ajut pe cineva să se transforme". Deși intențiile sale erau bune, în realitate, mesajul lor era următorul: „Sunt suficient de puternic pentru a-ți schimba viața".

Așa cum era inevitabil, Pete și-a găsit „nașul", o femeie pe care a iubit-o profund, dar care era suficient de puternică pentru a-și urma propria cale. După câteva certuri, Pete a amenințat că va rupe relația. Jocul de putere dintre cei doi a intrat atunci într-o nouă fază, victima spunând: „Dacă mă vei părăsi, am să...", la care Pete a replicat: „Nu, mă voi simți vinovat dacă vei face asta". În cele din urmă, Pete a avut înțelepciunea și curajul să recunoască: „Te iubesc, dar nu sunt destul de puternic pentru a te opri să faci ceea ce dorești". Nu i-a fost ușor să recunoască acest lucru, dar singura soluție care-i mai rămăsese era să recunoască adevărul așa cum era, nu cum și-l imaginase el.

Mai devreme sau mai târziu, noi vom atrage întotdeauna pe cineva care va detecta slăbiciunile noastre, mai ales dacă acestea au o legătură cu lipsa prețuirii de sine. În prezența acestor oameni ne simțim epuizați, și dacă nu suntem conștienți, putem să cădem pradă dependenței de cafea, tutun sau dulciuri, în speranța de a redresa echilibrul. Dacă vom medita totuși cu luciditate asupra situației, ne vom aminti că am reacționat la fel și în prezența altor oameni și vom înțelege că acest gol în

sistemul nostru de autoapărare nu va putea fi umplut decât prin schimbarea convingerilor limitate legate de noi înşine.

Până atunci, putem apela la anumite metode de protecţie cu efecte pe termen scurt, printre care:

- Imaginaţi-vă că purtaţi o pelerină de culoare albă (sau, dacă vă este mai simplu, de culoarea curcubeului), care vă protejează din creştetul capului şi până la tălpi.
- Dacă cineva intră brutal în spaţiul dumneavoastră emoţional, încrucişaţi-vă braţele deasupra plexului solar. Dacă este necesar, puteţi vizualiza şi în această zonă o culoare specială, precum rozul sau verdele, sau puteţi purta un cristal care să absoarbă energia (caz în care trebuie să spălaţi cristalul la sfârşitul fiecărei zile).
- Imaginaţi-vă în faţa dumneavoastră o oglindă, cu faţa reflectorizantă orientată către persoana a cărei energie nu o puteţi accepta. Lăsaţi această energie să se întoarcă la persoana în cauză.
- Imaginaţi-vă că vă aflaţi în interiorul unei piramide de culoare aurie, cu o bază solidă, prin vârful căreia pătrunde lumina. Solicitaţi apoi ca toate energiile care nu sunt utile pentru creşterea sufletului dumneavoastră să se întoarcă la sursa din care au provenit.
- Dar mai presus de orice, nu uitaţi: cea mai sigură formă de autoapărare este lumina noastră interioară şi iubirea pură.

a) Atunci când discută despre un subiect sensibil, oamenii își încrucișează în mod natural brațele deasupra plexului solar, protejându-se astfel instinctiv.

b) O protecție de mai lungă durată constă în depunerea de grăsime în jurul acestei zone (așa-numita „burtă a băutorilor de bere"). După părerea mea, în spatele oricărui om cu un pântec mare, care încearcă să exprime încredere în sine, se ascunde un băiețel speriat care caută aprobarea celor din jur.

c) În cazul femeilor, alimentația în exces compensează pe termen scurt lipsa încrederii în sine. Din păcate, rezultatele nu sunt de lungă durată, iar acumularea de grăsime în zona taliei nu face decât să le amplifice și mai tare sentimentele de vinovăție.

Boli asociate cu *chakra* plexului solar

1) Diabetul

Există două tipuri de diabet. În primul caz, pancreasul nu produce decât foarte puțină insulină sau deloc, boala fiind de tip autoimun (vezi *chakra* inimii). În cel de-al doilea caz, celulele nu mai răspund la insulină, deși aceasta este furnizată din belșug. În ambele situații, în sânge se

acumulează cantități mari de glucoză, care nu poate trece însă în celule, pentru a fi transformată în energie.

În termeni esoterici, fără insulină sau fără capacitatea de a beneficia de prezența ei, noi nu putem absorbi și aprecia dulceața vieții, glucoza. În ambele forme de diabet, pacienții sunt caracterizați – în viziunea mea – de lipsa prețuirii de sine, se plâng rareori, se simt neiubiți, dar resping orice formă de iubire care le este oferită. De multe ori, ei sunt înconjurați de oameni care doresc să-i alinte, dar din cauza unor convingeri mai vechi, legate de sine, ei nu acceptă iubirea altora. Alice Bailey numește acest fenomen „înfometarea în mijlocul belșugului".

Este posibil ca mai demult, acești oameni să fi avut o poziție privilegiată, să se fi aflat în mijlocul atenției, poziție uzurpată apoi de apariția unui nou membru al familiei, un nou copil sau un nou partener. Am cunoscut de asemenea mulți indivizi care au o situație financiară foarte bună, dar care trăiesc cu foarte puțini bani, ca și cum s-ar teme să nu cheltuiască tot ceea ce au pentru confortul și plăcerea lor, pentru a pierde apoi din nou această abundență.

După cum este ușor de imaginat, regimul alimentar și medicația specifică diabetului conduc de regulă la amplificarea inhibițiilor și la reducerea spontaneității. Există și diabetici care văd în acest lucru o șansă de a avea grijă de sine, dar din nefericire, există și alții care văd în asta o formă suplimentară de control, sau chiar o pedeapsă.

În cazul pacienţilor mai vârstnici se poate observa deseori o tendinţă de a înlocui lipsa iubirii şi a afecţiunii (aşa cum o percep ei) cu „dulciuri şi prăjituri". Plăcerea dulciurilor îi reconfortează pe termen scurt, dar pe termen lung nu amplifică preţuirea de sine şi reprezintă unul din factorii decisivi în apariţia diabetului.

Diabeticii au nevoie de timp şi de curaj pentru a se lăsa iubiţi şi pentru a căpăta încredere în cei care doresc să-i îngrijească. De multe ori, ei au tendinţa să-i respingă, lucru care îi conduce la o izolare şi mai mare. Dacă acceptă însă să se deschidă faţă de iubire, ei ajung să descopere că aceasta nu i-a părăsit în realitate niciodată.

2) Hipoglicemia

După părerea mea, concentraţia redusă de zahăr în sânge este mai degrabă un simptom decât o boală, fiind semnul unui dezechilibru hormonal mai complex. Simptomele afecţiunii includ: iritabilitate, stângăcie, incoerenţă în vorbire, agitaţie, somnolenţă şi pofte subite pentru anumite alimente. Cauza este asociată de regulă cu concentraţia înaltă de insulină în sânge (cauzată de stres), precum şi o alimentaţie deficitară a carbohidraţilor cu descompunere lentă, precum cerealele integrale.

Afecţiunea este frecvent întâlnită la cei foarte tensionaţi, la persoanele analitice, care sunt incapabile să facă un singur lucru o dată (vezi *chakra* rădăcinii). De

aceea, în loc să recomande dulciurile, care nu aduc decât o euforie pe termen scurt, tratamentul ar trebui să exploreze mai degrabă nivelul de stres al individului şi să-l încurajeze să se relaxeze.

3) Indigestia

Deşi aceasta este cea mai comună afecţiune din lume, majoritatea oamenilor se tratează „după ureche", cu medicamente care să le aline durerile de moment, fără să mai apeleze la medic. În spatele acestei boli se ascund însă mesaje psihospirituale importante, precum:

„Ce ţi se pare greu de digerat?"

„Când ai muşcat mai mult decât poţi mesteca?"

„Ce aspecte din viaţa ta prezentă trebuie divizate în părţi mai mici (mai uşor de digerat)?"

„Ce griji inutile îţi faci?"

„În ce probleme te simţi neajutorat?"

În cele mai multe medii, „grijile" au devenit o formă acceptată de comportament, fiind echivalate cu „afecţiunea": „Îmi fac griji pentru tine pentru că-mi pasă". Starea de îngrijorare nu ajută însă niciodată la rezolvarea unei probleme, ci dimpotrivă, o amplifică. Aţi observat probabil că atunci când cineva vă spune: „Sunt îngrijorat în legătură cu intenţia asta a ta", această afirmaţie nu reduce cu nimic propria dumneavoastră anxietate! Respectarea căii alese de celălalt şi încrederea în

capacitatea lor reprezintă un mod de comportament mult mai pozitiv şi mai afectuos.

În ceea ce ne priveşte, este necesar să analizăm cu sinceritate dacă nu cumva ne folosim de teamă, anxietate şi vinovăţie pentru a evita luarea anumitor decizii personale, asumarea anumitor responsabilităţi pentru bunăstarea noastră sau bazarea pe propriile noastre puteri. Atunci când ne lăsăm copleşiţi de situaţii şi ne simţim neajutoraţi, noi refuzăm de multe ori să ne asumăm responsabilitatea pentru acţiunile noastre. Defalcarea problemelor aparent insolvabile pe aspecte mai mici, pe care le putem rezolva, ne ajută să dobândim încredere şi să ne dăm seama că avem într-adevăr opţiuni şi că nu depinde decât de noi pe ce cale preferăm să mergem.

4) Ulcerele peptice

Dacă stresul continuă o perioadă mai lungă de timp, indigestia poate conduce treptat la o ulceraţie provocată de subţierea peretelui intestinului, din cauza slabei irigări cu sânge şi a producerii unei cantităţi anormal de mari de sucuri digestive. Cele două tipuri de ulcer, gastric (stomacal) şi duodenal, afectează porţiuni diferite ale tractului digestiv, căci la baza lor stau mecanisme psihologice diferite.

Ulcerele gastrice apar de regulă la persoanele care îşi exteriorizează temerile. Aceştia par de regulă nervoşi şi

agitaţi, cu riduri adânc săpate pe frunte. Majoritatea sunt fumători, beau râuri de cafea, se „anesteziază" cu alcool pentru a se relaxa, iar mintea lor nu se opreşte niciodată.

Răspunsul corect ar trebui să includă căi speciale de relaxare, dublate de ajutor profesional, precum hipnoterapie, yoga sau Tai Chi. Prin exprimarea verbală a grijilor şi divizarea lor pe probleme mai mici, cărora să le poată face faţă, ei pot reduce stresul, dar ar trebui să reflecteze şi asupra motivelor pentru care atrag atât de multe tensiuni în viaţa lor. Poate că a sosit timpul să-şi schimbe anumite convingeri care nu mai sunt actuale, de tipul: „Nu pot avea succes decât dacă sunt stresat", sau „Toţi cei din jur au nevoie de mine".

Una din întrebările asupra cărora ar merita să reflecteze, legată de nivelul preţuirii de sine şi de multele griji pe care şi le fac, ar putea fi următoarea: „Dacă ai şti că eşti foarte bun la serviciu şi iubit de familie, te-ai putea relaxa şi te-ai putea bucura mai mult de viaţă?", sau chiar: „Ce ar trebui să se întâmple pentru a-ţi face mai puţine griji? Este acest lucru posibil?" Schimbarea convingerilor de o viaţă ia timp, dar rezultatul final merită toate eforturile.

Ulcerele duodenale îi afectează îndeosebi pe cei care îşi ascund problemele. Aceştia preferă să afişeze un control desăvârşit, şi răspund la orice întrebare printr-un: „Mă simt bine (nu am probleme)". Din păcate, între 2^{00} şi 4^{00} dimineaţa toate problemele lor ies din subconştient şi se manifestă sub forma durerilor ulceroase, trezind individul

la anxietatea pe care încerca să o evite. Şi în rândul acestora se regăsesc mulţi fumători sau alcoolici, dar ei nu îşi arată decât rareori sentimentele sau lipsa de încredere, convinşi că „trebuie să facă singuri faţă"!

Aceşti bolnavi trebuie să înveţe să le dea drumul oamenilor în viaţa lor şi să îşi împărtăşească grijile cu ei. Prin delegarea unor sarcini şi prin cooperare, povara responsabilităţii poate fi mult redusă, reducându-se astfel riscul ca temerile lor intense să sape o gaură în intestinul lor subţire.

5) Cancerul intestinal

Toate problemele legate de cancer vor fi discutate într-o secţiune separată la capitolul despre *chakra* inimii. Trebuie să menţionăm totuşi de pe acum că nevoia de „a-şi înghiţi" dezamăgirea, mânia şi tristeţea, care se ascunde în spatele unei feţe zâmbitoare şi vesele poate conduce la un cancer al esofagului, al stomacului, pancreasului sau colonului. Nu toţi bolnavii de cancer îşi ascund aceste emoţii, dar ei nu reuşesc să scape de ele, preferând să se răzbune şi să sufere decât să ierte.

Din nefericire, multe societăţi şi religii au cultivat afişarea unui mare respect faţă de cei care îşi ascund în public emoţiile, cu tot costul ridicat pe care îl plătesc pentru acest lucru în planul sănătăţii. Problema nu este legată atât de exprimarea sau de ascunderea acestor emoţii, cât de

realizarea forței care stă la baza lor și care ar putea fi sublimată pe un plan mai înalt, al înțelegerii și al unei vieți sufletești mai libere. Nu emoțiile sunt principalul nostru dușman, căci stagnarea, ignoranța și controlul pot ucide mult mai mulți oameni.

Din păcate, cunosc numeroase exemple care demonstrează că emoțiile reprimate reprezintă unul din factorii principali care contribuie la declanșarea cancerului intestinal. Iată câteva dintre ele:

- Un bărbat și-a pierdut slujba. Când soția sa l-a părăsit din acest motiv, luându-l cu ea și pe fiul lor, el a făcut cancer la colon, dar nu a afișat niciodată vreo stare de supărare!
- O femeie nu a reușit să se detașeze de iubirea ei pentru un bărbat însurat. Ea a făcut cancer la pancreas, dar nu a povestit nimănui de iubirea ei profundă și de durerea ce i-a urmat.
- Un bărbat avea o companie. Suferea de cancer la colon, dar când l-am întrebat dacă l-a rănit cineva în ultima vreme, a preferat să nu-mi relateze (decât mult mai târziu) că partenerul său de afaceri a înșelat firma cu câteva mii de lire sterline.
- O fată a crescut într-u mediu violent. Ea a învățat să nu-și exprime niciodată mânia, nici măcar atunci când era provocată, dar a făcut cancer la stomac.
- Un bărbat care a devenit în ultima vreme certăreț și veșnic mânios, și care nu și-a putut ierta niciodată tatăl

pentru că l-a obligat să intre în afacerea sa de familie, a făcut cancer la colon.

Mesajul acestor exemple este unul singur: învățați să vă exprimați emoțiile (verbal, în scris, prin țipete, cântece, dans etc.), iar apoi mergeți mai departe (detașați-vă de ele). Mânia este o emoție a mișcării, care ne obligă să ne schimbăm fie poziția, fie atitudinea. Dacă o refulăm sau îi negăm prezența, ea ne poate distruge.

6) Hernia sfincterului stomacului

Această afecțiune apare atunci când o porțiune a stomacului forțează deschizătura diafragmatică, provocând slăbirea sfincterului care controlează direcția bolului alimentar prin stomac. Individul experimentează astfel un reflux al acidității către esofag, arsuri și râgâieli excesive, simptome agravate de aplecare sau de întinderea în pat.

Din punct de vedere esoteric, hernia sugerează o slăbire a plexului solar datorată lipsei de prețuire de sine și sentimentului de a „nu merita să fii iubit". Dacă se mai adaugă și anumite griji suplimentare, sau o stare de vinovăție, presiunea se acumulează și conduce la un reflux.

Exprimarea emoțiilor, delegarea sarcinilor și iertarea de sine atunci când este cazul ușurează cu siguranță simptomele, chiar dacă nu corectează întotdeauna deficiența diafragmei.

7) Tulburările abdominale

Această tulburare afectează intestinul subțire, a cărui capacitate de absorbție a substanțelor nutritive scade, conducând la malabsorbție, diaree și anemie. Din punct de vedere medical, se știe că glutenul (una din componentele principale ale cerealelor) exacerbează problema. Există însă și un aspect psihospiritual care ar trebui tratat.

Intestinul nostru nu absoarbe numai hrana, ci și experiențele vieții, din care noi ar trebui să preluăm numai acele aspecte care ne hrănesc și ne înalță ființa, respingându-le pe cele de care nu mai avem nevoie. După părerea mea, majoritatea celor care suferă de tulburări abdominale au experimentat crize de viață dureroase, „greu de înghițit", adică dificil de înțeles sau de integrat.

Aceste experiențe au contribuit la deteriorarea căptușelii intestinale, mesajul bolii fiind următorul: „Mă voi feri de toate lucrurile care m-ar putea răni în continuare, așa că nu voi mai accepta toate experiențele care mi se oferă, chiar dacă prin aceasta îmi blochez accesul la iubire, hrană spirituală și bucurie".

Corpul nostru are o capacitate înnăscută de a ne proteja de toate durerile emoționale, chiar cu prețul neplăcerilor fizice și al bolii. Soluția necesită de multe ori ajutor psihologic profesionist, pentru ca pacientul să-și exprime durerea și să se elibereze de ea, învățând și metodele corecte prin care trebuie să facă față pe viitor acestor emoții.

8) Tulburările ficatului

Ficatul îndeplineşte multe funcţii vitale, printre care producerea anumitor excreţii, detoxifierea şi depozitarea. Este un organ asociat în principal cu emoţia mâniei. Aşa cum am arătat anterior, mânia este emoţia care ne ajută să ne mişcăm şi să luăm anumite decizii. Dacă în loc să mergem mai departe, preferăm să refulăm această stare de mânie, de amărăciune şi resentiment, continuând să le „facem pe plac" celor din jur pentru a le obţine aprobarea, ficatul nostru şi organele asociate cu acesta vor prelua asupra lor întregul şoc al impactului. La categoria tulburări asociate ficatului vom enumera toate afecţiunile care caracterizează meridianul acestuia (conform medicinii orientale):

Guta: afectează de regulă încheieturile de la degetele mari ale picioarelor. Denotă frustrare.

Venele varicoase: sugerează o incapacitate de a accepta adevărul, preferând „ochelarii de cal" (care ascund realitatea sau o colorează în roz).

Problemele pelviene: fibroza şi bolile de prostată (vezi *chakra* sacrală).

Pietrele la vezica biliară: reprezintă acumulări de mânie la cei prinşi între dorinţa de a vedea binele în toate persoanele şi resentimentul în faţa ideii că alţii se folosesc de ele. Ambele percepţii sunt corecte, deci zona nu va putea fi vindecată decât prin atingerea unui compromis.

Hepatita şi ciroza ficatului: sunt generate de regulă de anumite infecţii virale sau bacteriene, dar experienţa mi-a demonstrat că sunt asociate şi cu o predispoziţie către reprimarea mâniei.

Alcoolismul: această dependenţă este direct asociată cu lipsa preţuirii de sine, cu sensibilitatea exagerată faţă de sentimentele celor din jur şi cu dificultatea de a-şi manifesta mânia. Băutura reprezintă pentru alcoolici o cale de amplificare a încrederii în sine, de a scăpa de lume, dar mai ales de sine.

Afecţiunile gâtului şi ale tiroidei: durerile persistente din interiorul gâtului ne pun direct întrebarea: „Pe cine eşti mânios?" (vezi şi *chakra* gâtului).

Tensiuni sau dureri ale muşchilor gâtului: mânia reprimată, de tipul: „Am să-l omor!", care se ascunde sub zâmbetul unei feţe angelice, este absorbită de muşchii gâtului. Gâtul înţepenit, caracterizat prin incapacitatea de a întoarce capul într-o direcţie sau alta, simbolizează întrebarea: „Cine îţi stă ca un junghi în gât?"

Rigidizarea încheieturilor tempero-mandibulare, sau încleştarea dinţilor: foarte multe tensiuni se acumulează în această zonă, în care emoţiile sunt exprimate de regulă printr-un „rânjet fix". Copiii supuşi abuzurilor îşi scrâşnesc deseori dinţii noaptea, în timpul somnului, în încercarea subconştientă de a-şi redobândi controlul asupra vieţii lor (vezi şi *chakra* gâtului).

Cunosc o femeie care a consultat timp de zece ani foarte mulţi specialişti, încercând să scape de durerile pe care le simţea la nivelul maxilarelor. Când a venit la mine, am întrebat-o:

– Când se acutizează durerea?

– Dimineaţa, mi-a răspuns fără nici o ezitare.

– Care este diferenţa dintre durerile din timpul nopţii şi cele din timpul dimineţii?

– Dimineaţa, soţul meu este de faţă! mi-a răspuns ea, cu un oftat.

Se pare că soţul femeii lucra noaptea până târziu, aşa că nu prea aveau timp să vorbească. Dimineaţa, când încerca să încropească o conversaţie în timpul micului dejun, soţul ei îi spunea: „Te ascult", după care îşi ascundea faţa în spatele ziarului. Acest lucru o înfuria teribil, căci la serviciu ea era şefa şi toată lumea o asculta.

I-am sugerat să încerce şi alte variante de comunicare, eventual fără să se mai enerveze. A doua zi m-a anunţat, triumfătoare:

– N-o să vă vină să credeţi, dar aseară soţul meu a venit acasă şi mi-a spus că simte nevoia să vorbească cu mine. Am vorbit ore întregi. Priviţi cât de uşor îmi pot mişca maxilarul, fără să mă doară!

Uneori, se mai întâmplă şi miracole!

Tulburări ale ochilor: de regulă, ochii înroşiţi poartă următorul mesaj: „Văd roşu în faţa ochilor!" Alte afecţiuni

ale ochilor, dublate de infecţii sau inflamări, pot fi declanşate inclusiv de sentimentul mâniei (vezi şi cel de-al treilea ochi).

Afecţiuni ale ligamentelor: luxaţiile se declanşează mult mai uşor atunci când suntem tensionaţi din cauza resentimentelor sau mâniei.

După cum se poate vedea, mânia reprezintă un factor comun în toate bolile de mai sus, multe extrem de răspândite. Ca medic, îmi amintesc de numeroşi pacienţi trataţi pentru vene varicoase, cu uterul şi vezica biliară extirpate chirurgical, suferind de inactivitate tiroidiană sau de afecţiuni ale ochilor.

Dacă aş fi ştiut atunci ceea ce ştiu astăzi, poate că mi-aş fi tratat altfel pacienţii. Fiecare om îşi manifestă diferit mânia. Spre exemplu, unora le este mai uşor să şi-o exprime prin ţipete (îndeosebi atunci când sunt singuri în maşină sau în natură), alţii scriu scrisori pe care nu le trimit niciodată, sau se confruntă direct cu persoana pe care sunt mânioşi. Soluţia diferă în funcţie de situaţie, dar important este ca la sfârşitul zilei să vă eliberaţi de mânie şi să mergeţi mai departe, luând deciziile cele mai favorabile pentru viaţa dumneavoastră.

La sfârşitul acestei secţiuni, aş dori să mai menţionez că studiile irisului au arătat că oamenii cu ochii verzi sau căprui au o înclinaţie mai mare către reprimarea mâniei. Aşadar, feriţi-vă!

9) Răul de mașină

Indiferent dacă senzația de rău apare în mașină, avion sau pe vapor, problema este aceeași. La nivel fizic, dezechilibrul presupune o tulburare a urechii interne, dar din punct de vedere psihospiritual el este asociat cu un plex solar hiperactiv, mișcarea vehiculului amplificând activitatea energetică la acest nivel, până când individul simte nevoia să vomeze.

Experiența mi-a demonstrat că acești oameni sunt extrem de sensibili și cu o mare receptivitate psihică. De aceea, ei trebuie să învețe să-și blocheze parțial plexul solar, reducând astfel vibrațiile pe care le absorb din mediul înconjurător. O tehnică utilă constă în deplasarea conștiinței în jos, către picioare, și fixarea privirii asupra unui obiect fix (care nu se mișcă).

10) Bolile splinei

La nivel fizic, splina face parte din sistemul imunitar și acționează ca un filtru de purificare a sângelui. În viziunea esoterică, splina este asociată cu capacitatea de a „filtra" miriadele de gânduri care ne trec prin minte, de multe ori inconștient, reținându-le numai pe acelea care sunt realiste și pot aduce roade, și distrugându-le pe celelalte.

Există doi factori care pot tulbura această funcție. Primul apare atunci când mintea individului devine atât de

copleşită de gânduri, când discernământul lui devine atât de confuz, încât splina cedează. Cel de-al doilea factor este asociat cu manifestarea acelor gânduri care au nevoie de o bază solidă pentru a creşte. Dacă individul nu are el însuşi o bază solidă, fiind descentrat, incapabil să îşi recunoască sentimentele sau nerealist în ceea ce priveşte şansele idelor sale de a creşte şi de a da roade, splina sa va avea de suferit.

Din fericire, acest organ este extrem de rezistent şi se poate adapta uşor la mediu, afişând doar simptome uşoare, precum tensiunea sau oboseala, un început de anemie, o reducere mică a leucocitelor din sânge, sau o rezistenţă slăbită la infecţii. Toate aceste semnale impun o consultare medicală, dar simultan, individul ar trebui să-şi examineze mai îndeaproape mintea, filtrând gândurile care nu reflectă intenţiile adevărate ale sufletului de cele realiste, pentru a vedea care dintre ele pot aduce rezultate constructive pentru viaţa lui.

Din punct de vedere esoteric, stomacul asistă splina în acest demers, avertizând şi el asupra dezechilibrelor de la nivelul splinei prin semnale de tipul indigestiei.

Sugestii referitoare la echilibrarea activităţii *chakra*-ei plexului solar

1) Scrieţi-i o scrisoare lui Dumnezeu, în care notaţi şase calităţi de care sunteţi mândru. Rugaţi-L să vă ofere

posibilitatea să le manifestați (nu includeți însă numai calitățile social acceptabile, ci insistați asupra celor care vă definesc cu adevărat).

2) Notați trei episoade din viața dumneavoastră, în care credeți că ați realizat ceva cu adevărat important, din punct de vedere al creșterii sufletului. Spre exemplu, faptul că ați început să studiați din nou la vârsta de 40 de ani, faptul că ați rămas într-o relație dificilă, dovedindu-se în cele din urmă că ați procedat corect, faptul că ați renunțat la o slujbă sigură pentru a vă împlini un vis, faptul că ați învățat să înotați la vârsta de 50 de ani etc. Bucurați-vă de realizările dumneavoastră.

3) Nu vă feriți să spuneți nu, atunci când este cazul. Mai mult decât atât, felicitați-vă că ați avut puterea să o faceți și că nu ați ales calea comodă a acceptării pasive. Dacă nu aveți încă suficientă experiență, reamintiți-vă frazele-cheie: „O să mă mai gândesc. Te mai sun eu. Trebuie să-mi consult agenda/partenerul etc.".

4) Învățați să primiți cu grație complimentele. Nu vă grăbiți să îi răspundeți formal celui care vi le face, în același fel. Acceptați-le ca pe un cadou plin de iubire.

5) Aplicați metodele de protecție pe termen scurt menționate la secțiunea referitoare la „Puterea de manipulare", dar urmăriți să înțelegeți cauzele profunde care au stat la baza reacțiilor dumneavoastră de respingere.

6) Urmăriți să manifestați emoția potrivită la momentul potrivit. Dacă acest lucru nu este posibil, vorbiți

cu altcineva despre problema dumneavoastră, scrieți o scrisoare pe care nu o veți trimite niciodată (plângeți-vă în ea, apoi ardeți-o), sau dați drumul sentimentelor dumneavoastră într-un loc sigur: în mașină, pe o plajă pustie, sau chiar într-o pungă umplută cu aer!

Se spune că avem la dispoziție numai cinci zile pentru a ne exprima emoțiile, după care acestea se cronicizează și se pot transforma în factori majori de declanșare a bolilor. Verificați care vă sunt blocajele, locurile în care suprimați o emoție sau în care manifestați o emoție greșită. Deblocați aceste zone și mergeți mai departe.

7) Nu oferiți sfaturi decât dacă vi se cer. Acceptați-i pe ceilalți așa cum sunt, tratați-i așa cum ați dori să fiți tratat.

8) Conștientizați jocurile puterii pe care le practicați (conștient sau nu) de tip: „victimă, martir, lingușitor sau vinovat". Acestea sunt jocuri în care nimeni nu învinge și reprezintă o pierdere a unei energii prețioase. Dacă este cazul, aveți curajul să vă ridicați și să plecați.

9) Culoarea naturală a acestei *chakra* este galbenul, deși dacă centrul este superactiv, galbenul îi poate intensifica activitatea. De aceea, dacă lucrați cu vizualizarea culorilor, încercați mai întâi câteva nuanțe diferite, iar dacă este necesar apelați la nuanțele faimoase pentru efectele lor de calmare, precum verdele și rozul.

Capitolul 10

CHAKRA INIMII

• *Chakra* inimii

Poziţie:	Zona centrală a pieptului
Aspect spiritual:	Iubirea de sine
Nevoia de bază:	Dăruirea şi primirea necondiţionată
Emoţii asociate:	Bucuria, tristeţea, amărăciunea
Glanda endocrină:	Timusul
Organe asociate:	Inima, sânii
Culoare:	Verde

Aspectul spiritual: iubirea de sine

Diafragma reprezintă graniţa naturală între *chakra*-ele personalităţii şi cele transpersonale, ale sufletului. În această etapă a evoluţiei noastre, *chakra* inimii şi cea

coronară sunt activate de energia universală, trezindu-ne către adevărata noastră menire şi punându-ne în rezonanţă cu transformarea de conştiinţă care s-a produs începând din anul 1987. În afară de intrarea planetei în Era Vărsătorului, la sfârşitul calendarului maya, în anul 2012, umanitatea se află deja într-un proces de transformare care îi modifică viziunea asupra universului, în special în domeniul spaţio-temporal.

Dacă personalitatea este bine delimitată şi în siguranţă, schimbările vor fi percepute ca perioade de ascensiune rapidă, alternate cu perioade de calm, în care pare să nu se petreacă nimic. Cei care nu sunt armonizaţi în planul personalităţii vor percepe schimbările mult mai radical, fiind supuşi unor mari încercări, cu unicul scop de a-i determina să caute adevărul şi lumina din interiorul lor.

Activitatea *chakra*-ei inimii are o importanţă fundamentală în aceste timpuri, căci semnalul ei energetic acţionează ca un aparat radio, care, prin rezonanţă, ne pune în legătură cu centrul nostru. Ea este sediul intuiţiei, adică al cunoaşterii interioare, iar dintr-o perspectivă dinamică are funcţia de a adăuga o scânteie de entuziasm creator (de bucurie) oricărei idei sau oricărui vis al nostru; astfel încât împlinirea acestora să ne trezească un sentiment de fericire.

Dacă suntem atraşi de un proiect şi simţim o stare de entuziasm, acesta este deja un semn de succes, căci această stare de bucurie sugerează o rezonanţă cu conceptul cauzal

al proiectului nostru, iar entuziasmul pe care îl simţim nu este altceva decât un ecou al împlinirii proiectului nostru pe un alt plan de existenţă (spre deosebire de lumea fizică, unde este nevoie de timp, există planuri în care proiectele se realizează instantaneu). Dacă întreprindem ceva fără să simţim nici un fior, este posibil ca momentul să nu fie bine ales sau ca structura proiectului să nu fie corectă, fiind necesară revizuirea ei.

Iubirea şi iertarea

Aşadar, ce este iubirea? De-a lungul istoriei, poeţii, compozitorii, artiştii, dramaturgii, dar şi alte suflete mai puţin creatoare, au ilustrat în fel şi chip interpretarea lor personală asupra iubirii. Chiar şi în limbajul nostru curent, iubirea are mai multe faţete, în funcţie de obiectul afecţiunii noastre, acelaşi cuvânt fiind folosit pentru a descrie o stare de spirit referitoare la un partener intim, la sex, prieteni, maşina personală, mâncare, şi mai rar, la noi înşine!

Iată cum descrie Profetul lui Kahlil Gibran iubirea:

Iubirea nu are nimic de dăruit decât pe sine însăşi, dar nici nu primeşte vreodată ceva decât de la sine.

Ea nu acceptă să posede ceva, dar nici să fie posedată; căci iubirea îşi este suficientă sieşi.

Ce este însă iubirea de sine? Exceptându-i pe narcisiști, majoritatea oamenilor consideră că este mult mai ușor să-i iubească pe alții decât să se iubească pe sine. De ce? Simplu: noi ne cunoaștem cel mai bine corpul și natura interioară, inclusiv părțile mai puțin bune ale acestora, care aparent nu sunt demne de iubit. Și totuși, una din cele două porunci principale din Biblie spune: „Iubește-ți aproapele la fel de mult ca pe tine însuți" (Matei 22:39). Aceeași afirmație poate fi regăsită în toate religiile, dându-ne astfel de înțeles că este vorba de o Lege fundamentală după care omul ar trebui să se ghideze. Din păcate, afirmația a fost interpretată cel mai adesea astfel: „Iubește-i mai întâi pe ceilalți", ceea ce contestă partea a doua a mesajului și ne face să ne punem întrebarea firească: „Cum am putea noi să-i iubim pe ceilalți dacă nu cunoaștem ce este iubirea de sine (dacă suntem incapabili să ne iubim pe noi înșine)?"

Dar putem noi oare să ne iubim toate aspectele, inclusiv nasul coroiat, iertându-ne atunci când „greșim" sau când facem lucruri de care nu suntem mândri? Apoi, putem noi aplica același principiu și celorlalți, transformând nevoia de a-i judeca și condamna în compasiune, înțelegere și iertare?

Asta nu înseamnă că nu ar mai trebui să ne exprimăm sentimentele sau durerea, dar trebuie să recunoaștem că procesul de vindecare ajunge la apogeu atunci când acceptăm și iertăm, ceea ce înseamnă literalmente: „să facem loc noului". Agățarea de trecut prin emoții

neexprimate, demult uitate prin vreun colţ al subconştientului, îi contestă sufletului şansa contactului intim cu sine. Chiar dacă nu sunt „la vedere", asta nu înseamnă că emoţiile reprimate dispar din mintea noastră, iar mai devreme sau mai târziu ele vor ieşi din colţul lor ascuns, erodând ţesătura vieţii, îndeosebi la nivelul corpului fizic.

De ce sunt oamenii atât de puţin dispuşi să ierte? Probabil pentru că această eliberare de vechile ataşamente, atât de puternică, i-ar împinge într-o lume transpersonală în care nu ar mai fi ghidaţi de „voinţa lor", ci de „facă-se Voia Ta". Sunteţi dispuşi să vă asumaţi riscul de a ierta şi de a fi iubiţi necondiţionat?

Ce-i drept, iubirea necondiţionată nu este echivalentă cu moliciunea de caracter şi cu acceptarea oricărui fel de comportament. Acest lucru este exemplificat perfect de pasărea-mamă care ştie când să-şi împingă puiul afară din cuib, instinctiv şi plină de iubire. Speriaţi, cu aripile încă nedesfăcute, puii cad la pământ şi se lamentează: „Cu ce am greşit? Am crezut că mă iubeşte!"

Pe măsură ce mânia lor creşte, ca răspuns la acest tratament „nedrept", ei încep să-şi desfacă aripile, şi dintr-o dată se trezesc că zboară! Asta înseamnă iubire necondiţionată! În asemenea ocazii, noi suntem ghidaţi de intuiţie să acţionăm pentru binele celor implicaţi, chiar dacă ei nu înţeleg încă motivele care stau la baza acţiunii noastre. Iubirea necondiţionată nu poate fi dăruită (oferită), căci

actul de dăruire derivă dintr-o formă de atașament, lucru pe care l-am descris la capitolul referitor la *chakra* plexului solar. Ea reprezintă o stare de conștiință în care omul se află într-o rezonanță perfectă cu sufletul său și cu adevărul superior, astfel încât etichetele exterioare nu mai sunt necesare.

Intuiția

Această putere interioară derivă din jocul inimii și al celui de-al treilea ochi. Prima este responsabilă de calitatea compasiunii, iar cel de-al doilea de înțelepciune. Fără înțelepciune, iubirea este lipsită de claritate, discernământ și detașare, în timp ce fără iubire, înțelepciunea (inteligența) pare rece, vicleană și lipsită de empatie.

Împreună, cele două forțe creează o putere atât de mare, încât ne poate transforma întreaga viață. Momentul sclipirii intuitive rezonează atât de puternic în sufletul nostru încât nimeni și nimic nu ne mai poate împiedica să îi ascultăm chemarea: „Nu pot explica, dar așa mi se pare corect". Mulți oameni își așază instinctiv mâinile pe inimă și lovesc ușor acest punct, pentru a-și amplifica această putere interioară.

Intuiția este eternul prieten care nu ne-a părăsit niciodată, deși noi nu i-am răspuns cu aceeași monedă,

mânați fiind de temerile noastre, de dorințe sau de pofte care ne-au întunecat mințile. Ea este vocea pe care o auzim în momentele noastre cele mai deprimante, în timpul stării de somn și al meditației. Tot ea este cea care ne trimite diferiți mesageri, exact când ne așteptăm mai puțin, și care ne aduc răspunsul pe care îl căutăm cu disperare: prietenii, natura, mijloacele mass-media, mesajul unui afiș sau pur și simplu un străin care ne taie calea pentru o singură clipă.

Cunoscută uneori ca „instinct" sau „inspirație", intuiția nu este interesată de problemele noastre de zi cu zi, ci ne ghidează pe calea sufletului, aducându-ne înapoi dacă ne rătăcim, căzând în capcanele care ne paralizează sufletul. Ea nu poate interfera cu acțiunile noastre, căci respectă liberul arbitru, dar ne trimite gânduri sau evenimente care ne reamintesc de adevărata noastră menire.

Intuiția ne cere să trăim „în clipa prezentă", nu să ne risipim puterea în obsesii legate de trecut sau de viitor. Autoarea Caroline Myss, o femeie înzestrată cu intuiție medicală (cu o anumită formă de clarviziune), afirmă că atunci când privește energia care intră în corpul pacienților săi, constată că 80% din aceștia trăiesc în trecut, 15% în viitor, și numai 5% în prezent. La rândul meu, ori de câte ori i-am întrebat pe oameni ce cred despre trăitul în prezent, aceștia mi-au oferit niște păreri fascinante, extrem de altruiste, referitoare la acest subiect, urmate de o mie de motive pentru care nu pot face acest lucru.

Deşi am făcut cercetări intensive, tot nu-mi este clar de ce acceptă atât de greu oamenii ceea ce reprezintă dreptul lor prin naştere:

Să iubească şi să fie iubiţi necondiţionat.

Să se bucure de momentul prezent.

Să-şi bucure inima.

Să se simtă siguri acolo unde sunt (nu să alerge după o securitate ipotetică, pe care nu o vor găsi niciodată).

Să se bucure cu inima deschisă de ceea ce le oferă alţii, respectându-i totodată pe aceştia.

Să participe la croirea propriului lor destin.

Intuiţia, aspectul feminin al sufletului, este asociată cu senzaţiile corpului fizic, fiind strâns legată de cele cinci simţuri, cu emoţiile şi cu simţul psihic. După părerea mea, preocuparea de milenii a umanităţii pentru facultăţile masculine ale sufletului a minimizat importanţa corpului senzorial, separându-ne de mediul în care trăim şi deconectându-ne unii de ceilalţi, de noi înşine şi de Forţa Creatoare.

Acest proces nu mai poate continua. Aspectul feminin al sufletului trebuie să redevină sensibil şi receptiv la lumea din jur, prin sentimentele sale, prin cele cinci simţuri şi prin intuiţie. Este interesant de notat că în limbajul curent, noi folosim senzaţiile corporale pentru a descrie anumite

intuiții: „Simt acest lucru până în ultima fibră" sau „Cutare are nas (fler) și simte aceste lucruri".

Eu sunt convinsă că situația se poate schimba, căci am constatat că majoritatea oamenilor își aduc aminte de sentimentele asociate cu intuiția lor, precum:

- Furnicături de-a lungul șirei spinării, sau în creștetul capului.
- Pielea de găină: „Mi s-a ridicat părul de pe brat (sau din cap)".
- Putere și hotărâre interioară.
- Claritate în luarea deciziilor; vederea de ansamblu.
- Sentimente de pace interioară, de bucurie și liniște.

Când nu urmează aceste intuiții, ei simt:

- O senzație de secătuire, un gol în stomac sau tremurături.
- O senzație de scufundare, de cădere în prăpastie, ca și cum cineva le-ar spune: „Ieși din această situație cât poți de repede!"
- Totul li se pare o luptă; nu mai văd partea frumoasă a lucrurilor.

Diferența dintre cele două liste de mai sus arată cât de sensibili suntem la intuițiile noastre interioare, chiar dacă nu discutăm deschis despre acest subiect. Din nefericire, așa cum am menționat în capitolul anterior, intuiția a fost reprimată secole de-a rândul de cei care dețin o poziție de autoritate, convinși – se pare – că dacă faci greșeala să „gândești pentru tine", riști să arunci societatea în haos!

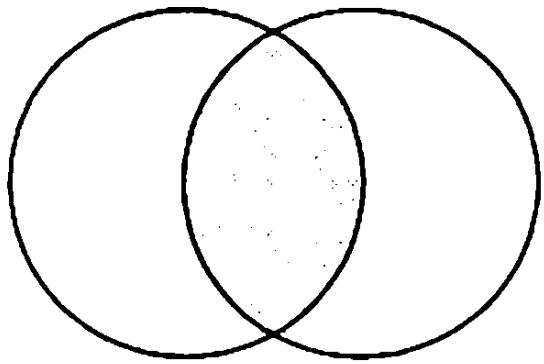
Forța intuitivă nu poate fi distrusă însă prin edicte ale oamenilor, prin coerciție sau prin semănarea fricii. Ea este un dar de la Dumnezeu, care face parte din ADN-ul sufletului nostru și care ne face legătura nu numai cu adevărul nostru interior, ci și cu adevărul umanității, cu fiecare fațetă a vieții de pe acest pământ, cu galaxia de care aparținem și cu lumile de dincolo de ea, pe toate nivelele existenței. Când suntem în armonie cu vocea ei, când îi simțim vibrația în fiecare fibră a corpului nostru, inclusiv în corpurile noastre subtile, atunci putem spune că suntem într-adevăr în starea de „iubire" și nu mai dorim să plecăm de acolo. Viața noastră intră atunci într-o rezonanță perfectă cu Forța Creatoare, iar intuiția devine nu doar o simplă funcție a minții, ci un „fel de a fi", în care nu mai există decât momentul prezent.

Fuziunea cu momentul prezent

Așa cum am mai spus, în timp ce forța de atracție de la nivelul plexului solar se manifestă prin speranță, iar cea de la nivelul gâtului prin voință, cea de la nivelul inimii se manifestă prin iubire. Simțiți diferența dintre mintea și trupul dumneavoastră în timp ce treceți de pe un nivel energetic pe celălalt? Iubirea reprezintă deopotrivă energia care ne atrage către acele situații cu care rezonăm cât și acea stare de spirit în care intrăm în aceste momente.

Vibraţia iubirii este simultan blândă şi receptivă. Ea nu forţează niciodată pe nimeni şi nu poate exista în trecut sau în viitor. Ea pur şi simplu este.

O formă simbolică a acestei viziuni poate fi văzută în *Vesica Pisces,* ilustrată mai jos:



COERENŢĂ, BEATITUDINE, LINIŞTE, EXTAZ, UNITATE, VID

Această figură geometrică ne sugerează că atunci când circumferinţa unui cerc atinge centrul altui cerc, zona ovală de intersecţie reprezintă un desen matematic sacru, a cărui vibraţie este caracterizată de calităţile coerenţei, iubirii, beatitudinii şi unităţii perfecte.

La nivelul *chakra*-ei inimii, scopul nostru este acela de a crea relaţii cu alte aspecte ale Forţei Creatoare a Vieţii. El reflectă această unitate minunată, în care fiecare cerc rămâne autentic faţă de sine însuşi, dar este atins în centrul lui de către un alt cerc. Aceasta este iubirea, şi în această zonă se petrec miracolele, căci aici suntem conectaţi în totalitate la Forţa Divină.

Pentru a cunoaşte acest extaz, inimile noastre trebuie eliberate de acele obstacole care ne-ar putea împiedica să ne iubim fără rezerve şi să ne deschidem faţă de ceilalţi astfel încât să-i putem atinge în centrul lor. Una din manierele prin care am evitat până acum această stare de fuziune a fost producerea unor forme multiple de disociere, prin care am creat o întreagă iluzie a realităţii, un fel de telenovelă personală în care să putem trăi izolaţi, hrănindu-ne frica de a nu ne rătăci în beatitudinea iubirii. Această lume subiectivă ni se pare atât de reală încât am devenit dependenţi de ea, creându-ne simptome de retragere fizică şi psihică ori de câte ori ceva pare să o zdruncine. Această dependenţă nu reprezintă însă problema în sine; ea ascunde o teamă mai profundă, aceea de a nu ne pierde în experienţa oceanică a iubirii.

Iată câteva dintre metodele prin care putem pătrunde într-o stare modificată (subiectivă) a realităţii, care nu se află în armonie cu fiinţa noastră interioară:

- Drogurile, alcoolul, jocurile de noroc, fumatul şi sexul excesiv.
- Televiziunea, calculatoarele, cărţile şi hobby-urile.
- Munca în exces, care ajunge să ne controleze viaţa.
- Seriozitatea excesivă, sau opusul acesteia, luarea în derâdere a tuturor aspectelor vieţii.
- Controlul exercitat prin critică, cinism şi scepticism.
- Asumarea responsabilităţilor excesive prin care ne propunem să îi ajutăm sau să îi „salvăm" pe ceilalţi.

- Provocarea de certuri şi permanentizarea stărilor de mânie, amărăciune şi a tendinţei de răzbunare.
- Introvertirea, distanţa pusă între noi şi ceilalţi, evitarea oricăror confruntări.
- Vorbăria permanentă, numai pentru a evita cu orice preţ starea de linişte.
- Analiza excesivă (despicarea firului în patru), care trăieşte numai pentru a pune întrebări, trăirea exclusiv în planul mental, evitarea spontaneităţii.
- Starea permanentă de anxietate în legătură cu viitorul.
- Regretele permanente legate de trecut.
- Jocurile de putere, de gen: salvatorul, controlorul, linguşitorul, victima, martirul sau vinovatul.
- A fi prea ocupat cu salvarea lumii pentru a mai avea timp şi pentru sine.

Ce metode din cele prezentate mai sus folosiţi pentru a evita conexiunea profundă cu sinele dumnea-voastră şi cu universul? Ce temeri vă obsedează în legătură cu iubirea?

Intrarea în starea de vid. Kali şi Lilith

O parte din anxietatea care ne macină este legată de teama de anihilare, de absorbirea totală în experienţă şi de

pierderea simțului de identitate. În majoritatea culturilor, arhetipul acestei energii distructive sau devoratoare este reprezentat de o figură feminină, cum sunt Kali sau Lilith, a căror putere se manifestă îndeosebi în timpul momentelor de intimitate.

Dacă am înțelege cu adevărat natura interacțiunii noastre cu aceste zeițe (forțe divine), ne-am da seama că aceste Mame ancestrale nu fac altceva decât să elimine – în acele momente neprețuite de beatitudine – toate obstacolele din viața noastră care se opun experimentării nașterii noastre spirituale (la fel cum a procedat și mama noastră fizică în momentul nașterii noastre în această lume). Deschiderea și acceptarea conștientă a acestor forțe universale este esențială pentru atingerea iluminării. Ne dăm seama astfel că denigrarea lor de-a lungul atâtor milenii și transformarea lor în forțe ale întunericului a fost pusă la cale de aceiași indivizi fanatici după putere care au condus dintotdeauna lumea, urmărind să-i împiedice prin toate mijloacele pe oameni să își realizeze adevărata natură esențială.

Dar ce anume ne blochează inima? Care sunt obstacolele pe care aceste Zeițe încearcă să-l elimine pentru ca noi să putem atinge această stare de fuziune? Printre acestea se numără durerile de orice fel, rușinea, dezamăgirile, tristețea, senzația de pierdere, lacrimile și chiar sentimentele profunde de conexiune care ne copleșesc. A sosit timpul să mergem mai departe, lăsând

aceste sentimente să iasă la suprafață, acceptându-le prezența fără a le judeca și resorbindu-le apoi în ființa noastră prin iertare și compasiune.

Numai astfel se poate elibera inima și numai atunci putem noi experimenta cu adevărat puterea fascinantă și extraordinară a iubirii.

Limbajul trupului

1) Așa cum am mai spus, unul din gesturile frecvent întâlnite este cel în care oamenii își ating în mod natural inima (pieptul), atunci când vorbesc de la nivelul intuiției, pentru a da mai multă putere cuvintelor lor.

2) Am văzut cu toții copii care rămân singuri și își exprimă durerea încrucișându-și mâinile pe piept (într-o îmbrățișare de sine). De altfel, atitudinea nu este caracteristică numai copiilor, mulți adulți găsind un confort similar atunci când fac acest gest. Evident, o îmbrățișare primită din partea unei alte persoane este însă și mai eficientă.

Boli asociate

Nu este ușor să desparți bolile asociate plexului solar de cele ale *chakra*-ei inimii, căci în momentul prezent, majoritatea eforturilor rasei umane sunt focalizate asupra

trecerii de la dorinţele individuale şi nevoile de bază la cele care deservesc comunitatea; altfel spus, de la iubirea condiţionată la cea necondiţionată.

De aceea, bolile pe care le vom menţiona în continuare pot fi asociate cu ambele *chakra*-e, deşi se consideră în general că sistemul imunitar rezonează îndeosebi cu dorinţele sufletului/inimii, intrând în dezechilibru atunci când aceste nevoi nu sunt împlinite. De asemenea, o parte din caracteristicile bolilor de inimă depind şi de *chakra* rădăcinii, dar în ultimă instanţă simţul profund al siguranţei interne nu se poate naşte decât dintr-o comuniune cu inima.

1) Bolile de inimă şi ale vaselor sanguine

A) INFARCTUL MIOCARDIC (ATACUL DE CORD)

Una din principalele cauze ale mortalităţii în Occident, această boală a fost studiată intens în ultimele decenii. Din punct de vedere psihospiritual, o serie de cercetări realizate la jumătatea anilor 70 au arătat că deşi fumatul, colesterolul, diabetul şi hipertensiunea joacă într-adevăr un rol important în provocarea infarctului miocardic, ele nu reprezintă singurele cauze ale acestei boli.

Cercetătorii au descoperit cu uimire că există un interval de timp comun când se declanşează cu preponderenţă aceste atacuri, şi anume între orele 8.00 şi 9.00 din dimineaţa zilei de luni. Descoperirea a şocat şi a condus la un sondaj la care majoritatea respondenţilor au

răspuns că luni dimineaţa simt un gol în inimă la gândul că trebuie să se scoale şi să se ducă la serviciu, din cauza „lipsei de împlinire" pe care le-o oferea slujba lor.

Continuarea studiilor a revelat o senzaţie generalizată de „neîmplinire a viselor", în timp ce „realizările nu ne-au adus decât prea puţină fericire", dublată de o convingere puternică a faptului că oamenii erau neputincioşi în faţa acestei situaţii. Această senzaţie de limitare este reflectată în patologia bolii, în care vasele de sânge care hrănesc inima sunt îngustate (blocate) prin crearea unei „plăci inflexibile"; ele nu mai permit astfel decât trecerea unei cantităţi mici de sânge, acest purtător al forţei vieţii şi al bucuriei, care să hrănească inima.

Această senzaţie de „fundătură" sau de sufocare este exprimată de multe ori prin fraze de genul:

„Nu-mi mai stă inima la lucru".

„Mi s-a oprit inima când am văzut maldărul de scrisori care aşteptau un răspuns".

„Am senzaţia că nu mă mai bucur de viaţă; inima mea a încetat să mai cânte".

Acest gen de fraze includ întotdeauna expresii limitative, care se regăsesc deseori în limbajul acestor indivizi:

„Ar trebui / sunt nevoit / n-am ce face / sunt forţat... M-am pierdut în ceaţă!"

„Nu pot / nu este aşa de uşor / e dificil / aş vrea... dar...".

Din nefericire, acest sistem înrădăcinat de convingeri care include senzația de limitare, neajutorare și control se poate moșteni dintr-o generație la alta a aceleiași familii, toți membrii acesteia suferind de atacuri de cord la aceeași vârstă. Într-adevăr, numai gândul că viața ta s-ar putea sfârși într-un anume fel poate crea o convingere limitativă. Îmi amintesc că am cunoscut un bărbat care era convins că va muri la vârsta de 50 de ani, așa că nu și-a mai făcut planuri dincolo de această dată. Când a ajuns la 51 de ani, el s-a simțit foarte tulburat: „Ce am să mă fac în continuare? Se pare că va trebui să-mi continui viața!"

Transcenderea convingerilor depășite necesită mult curaj, mai ales dacă presupune împotrivirea în fața sistemului de valori al familiei sau al societății, dar dacă suntem hotărâți să îmbunătățim viața copiilor noștri, merită să facem acest lucru.

Următorul factor major în declanșarea bolilor de inimă este „singurătatea", și trebuie spus că poți să fii singur în mijlocul unei mulțimi de oameni! Orice om are nevoia de „a se conecta", de „a fi intim" și de „a comunica" cu alții. Tipul A de personalitate, asociat de regulă cu bolile de inimă, prețuiește de multe ori succesul mai mult decât prietenia, ajungând în vârful ierarhiei, dar fără familie și prieteni, sau incapabili să comunice cu aceștia mai departe de micile probleme de zi cu zi.

Alteori, munca devine o cale acceptabilă de a scăpa de dificultățile de acasă, unde comunicarea se reduce în mare

parte la o critică continuă, lucru care blochează treptat inima, care nu mai aşteaptă nici o intimitate de la o relaţie. În medicina chineză, inima este asociată cu limba şi se spune că dacă limba nu vorbeşte din inimă, aceasta din urmă începe să moară. De câte ori nu i-am auzit pe oameni spunându-mi:

„V-am vorbit în această oră mai mult decât i-am spus soţiei mele în 25 de ani!"

„Nimeni nu este cu adevărat interesat în ceea ce am de spus, şi probabil că m-am obişnuit să tac, mai degrabă decât să fiu umilit sau ridiculizat".

Este o realitate acceptată în lumea medicală faptul că cei care au un partener de cuplu plin de iubire prezintă un risc redus de a se îmbolnăvi de inimă. Din păcate, incidenţa tulburărilor cardiace printre femei se află în creştere, iar eu nu cred că este legată numai de fumat. Femeile au tendinţa să-şi piardă simţul lor natural de conexiune prin vorbire, fiind mult prea ocupate cu grijile lor de zi cu zi şi îndepărtându-se tot mai tare de sentimentele lor. Mai mult decât bărbaţii, femeile simt nevoia să rezoneze cu ritmul pulsului lor, dacă doresc să-şi păstreze sănătatea inimii.

Un alt remediu natural fără efecte secundare este creşterea unui câine de casă, din categoria celor credincioşi şi foarte afectivi. Mulţi bolnavi de inimă au beneficiat de pe urma acestui remediu, care le aduce în viaţă o iubire necondiţionată, indiferent de starea lor de spirit. În plus, câinele trebuie plimbat, lucru benefic pentru inimă,

mănâncă alimentele care le sunt interzise bolnavilor, le ascultă grijile fără a se certa şi aduce astfel alinare inimii, lucru sinonim în cazul de faţă cu vindecarea. Mi-ar plăcea să-i văd pe bolnavii de inimă externându-se din spitale cu un căţeluş în braţe şi cu promisiunea fermă că vor avea grijă de acest prieten atât de credincios.

Şi o ultimă observaţie referitoare la colesterol: 80% din colesterolul din sângele nostru este produs de ficat ca răspuns la stresul prin care trecem, lucru care dă corpului posibilitatea să genereze cortizon, hormonul care ne ajută să rezolvăm problema. De aceea, ori de câte ori suntem stresaţi că analizele medicale ne-au găsit o cantitate prea mare de colesterol în sânge, organismul nostru începe să producă şi mai mult colesterol, pentru a face faţă stresului suplimentar. De aceea, relaxaţi-vă, renunţaţi la controlul prea strâns asupra vieţii dumneavoastră, râdeţi mai mult şi trăiţi mai moderat; în acest fel, presiunea creată de corp va scădea, iar dumneavoastră veţi căpăta un simţ mai bun al realităţii. Cel mai bun medicament pentru inimă este bucuria vieţii.

B) PERICARDITELE

În cazul acestei boli, învelişul inimii se inflamează, generând dureri severe, confundate de multe ori cu angina. Factorul care stă la baza afecţiunii poate fi de natură virală, dar implică de regulă un mare nivel de stres, cu încălcarea

tuturor „barierelor" care ne protejează inima, ceea ce lasă individul vulnerabil și dezolat.

Procesul de vindecare poate fi mult accelerat prin explorarea factorilor care au distrus acest mecanism natural de autoapărare, alinând apoi „rănile" sufletului.

C) BOLILE ARTERIALE

Blocarea fluxului sanguin la nivel arterial, care afectează de regulă picioarele, este asociată de cele mai multe ori cu fumatul și cu nivelul ridicat de colesterol în sânge (vezi secțiunile corespondente). Nu este însă lipsit de importanță nici factorul psihologic, care trebuie să investigheze ce anume blochează aprecierea plenară a vieții. „Unde a dispărut bucuria?" Durerea fizică, datorată slabei alimentări cu sânge, îl împiedică pe individ să meargă înainte, ceea ce revelează o teamă profundă de viitor, exacerbată și de durerile trecutului. De aceea, în afară de tratamentul medical, este esențial să fie examinate și eliminate vechile dureri, rănile și regretele trecutului, acceptând iertarea, cheia care deschide imediat poarta către fericire.

2) Bolile sistemului imunitar

Știința medicală a asistat în ultima vreme la o creștere dramatică a numărului de boli asociate cu sistemul imunitar, iar cunoștințele oamenilor de știință au sporit de patru ori

începând din 1980 încoace, îndeosebi ca răspuns la pandemia SIDA. Una din ramurile moderne ale medicinii, psihoneuroimunologia (PNI) face corelații directe între minte, sistemul nervos și sistemul imunitar, lucru care a permis înțelegerea faptului că atunci când ne exprimăm emoțiile, în sânge sunt emiși niște hormoni numiți neurotransmițători, care provoacă schimbări la nivelul celulelor.

Acesta este doar începutul unei epoci în care știința regăsește conceptele esoterice străvechi, dar este un început foarte incitant. Una din observațiile foarte interesante ale cercetătorilor a relevat faptul că atunci când răspunsul imun este slab (lucru prezent de regulă în cazul infecțiilor și al cancerului), boala este precedată aproape inevitabil de o senzație puternică de „neajutorare". Emoțiile negative pe care le simțim atunci când ne pierdem controlul și speranța că vom face față sunt amplificate de „lipsa prețuirii de sine" și de „lipsa alinării psihice din partea mediului social", lucru care se traduce prin numărul redus de prieteni la care poate apela bolnavul.

Lucrând atâția ani în sistemul medical, trebuie să admit că momentele în care simțim cel mai evident lipsa controlului sunt cele în care suntem bolnavi, în care nu există comunicare prea bună între medic și pacient, în care viitorul ni se pare nesigur și în care identitatea noastră a fost zdruncinată din temelii. Medicii ar trebui să înțeleagă că îngrijirea psihologică este la fel de importantă ca și orice

altă intervenţie medicală, să privească pacientul mai întâi de toate ca pe un om şi nu ca pe o boală care trebuie tratată, şi chiar dacă nu cunosc de la început toate răspunsurile, să aibă curajul să îi trateze cu suficient respect pentru a le spune: „Nu ştiu".

A) ALERGIILE ŞI HIPERSENSIBILITATEA

Alergiile, precum guturaiul, sunt genetice, afectând mulţi membri ai aceleiaşi familii, în timp ce hipersensibilitatea apare din senin, când te aştepţi mai puţin. În afară de eliminarea factorilor care generează tulburarea, cum sunt praful din casă, scamele etc., este bine de ştiut că aceşti indivizi sunt extrem de vulnerabili la nivelul plexului solar. Ei atrag cu mare uşurinţă gândurile şi sentimentele altor persoane, ceea ce îi face mai degrabă să „reacţioneze" decât să „acţioneze", fără să înţeleagă care este forţa iniţială care i-a motivat.

Aşa cum am mai spus în secţiunea referitoare la plexul solar, această tendinţă este de multe ori provocată de lipsa preţuirii de sine, exacerbată de creşterea copilului într-o familie disfuncţională, în care comunicarea a fost necorespunzătoare, copilul fiind nevoit să îşi folosească plexul solar şi puterile psihice pentru a supravieţui.

În plus, copiii din epoca noastră vin pe lume cu o intuiţie mult mai puternică decât cei de altădată, dar din punct de vedere emoţional rămân în continuare copii. Mulţi dintre ei sunt mai înţelepţi decât le-ar cere-o vârsta şi nu

pot fi păcăliți de comunicarea non-verbală, frecvent folosită de adulți pentru a-i „împiedica pe copii să știe". Sensibilitatea lor excesivă îi face să se simtă profund tulburați de orice fel de dizarmonie, îndeosebi dacă se simt incapabili să acționeze (vezi și astma, *chakra* gâtului).

Indiferent dacă este adult sau copil, este foarte important ca individul să învețe să-i creeze o identitate clar delimitată, pentru a nu mai reacționa ca un burete la emoțiile și atmosfera înconjurătoare, dacă acestea nu sunt asociate cu creșterea lor sufletească. Aplicarea metodelor de protecție despre care am mai discutat în capitolul anterior poate conduce la o alinare temporară, dându-i bolnavului răgazul necesar pentru a-și dezvolta prețuirea de sine și capacitatea de a-și exprima sentimentele, atunci când este cazul.

B) SIDA

Această boală, care era practic necunoscută la începutul anilor '80, a avut un efect remarcabil asupra lumii în care trăim, schimbând radical anumite moduri de comportament. Pe de altă parte, ea a condus la cvadruplarea cunoștințelor științifice referitoare la sistemul imunitar. Virusul care provoacă boala are nu doar capacitatea de a distruge celulele implicate în sistemul imunitar, așa-numitele celule ajutătoare T (CD4), dar limitează și comunicarea înnăscută dintre leucocite, blocând sistemul de avertizare al organismului.

Virusul dispare rapid din fluxul sanguin, unde riscă să fie distrus de anticorpi, ascunzându-se în nucleul celulelor, îndeosebi al celulelor T. Se vorbeşte atunci de un individ seropozitiv care are anticorpi în sânge, dar nu prezintă semne de activitate virală. Virusul rămâne ascuns până când organismul este supus unei invazii microbiene, având nevoie de o mare cantitate de celule de apărare, cum ar fi de pildă cazul banalei răceli. Imediat, celulele T sunt instruite să se multiplice, lucru de care virusul profită pentru a se multiplica la rândul lui.

Această suită de evenimente face foarte dificilă folosirea vaccinurilor anti-SIDA, căci orice program de imunizare depinde de activarea celulelor T, care activează la rândul lor virusul ascuns în ele. O altă problemă dramatică este legată de faptul că, la fel ca şi în cazul gripei, virusul HIV este capabil să producă mutaţii (să-şi schimbe înfăţişarea) cu o viteză uluitoare. De aceea, vaccinul de astăzi nu mai este de nici un folos mâine.

Am prezentat aceste explicaţii detaliate pentru a sublinia faptul că noile boli ale epocii moderne nu fac altceva decât să reflecte avansul tehnologic, iar răspunsul nostru trebuie să încorporeze la rândul lui concepte din lumea tehnologiei informaţionale (acesta este locul în care cred eu că vor fi găsite toate răspunsurile). Nu este deloc o coincidenţă faptul că şi calculatoarele sunt „virusate", cu singura diferenţă că aceşti „viruşi" sunt creaţi chiar de om.

Din perspectiva psihospirituală, SIDA reprezintă o reflectare a prejudecăților și a incapacității noastre de a manifesta compasiune față de cei care nu sunt la fel ca noi, inclusiv față de cei bolnavi. Boala are tendința să îi afecteze pe membrii minorităților dezavantajate, care nu mai cred să mai existe vreo cale de scăpare (sentimentul de neajutorare) sau nu se consideră „suficient de buni" pentru a fi acceptați de societate. Această lipsă a prețuirii de sine poate fi mascată de rolul asumat de persoana în cauză, care poate fi un „linguşitor" sau un „salvator" care nu are niciodată timp pentru sine. Din păcate pentru aceştia, dacă nu găsesc condițiile potrivite pentru a-şi oferi ajutorul (nevoia de a fi necesar), ei se simt neajutorați și disperați, iar sistemul lor imunitar devine vulnerabil.

Astăzi există mai multe programe medicale pentru suferinzii de SIDA și pentru seropozitivi. Unele dintre ele includ chiar meditația și metode de trezire a conștiinței de sine. Din fericire, schimbările care s-au produs la nivelul societății au redus incidența noilor îmbolnăviri, dar este absolut necesar să ne analizăm propriile prejudecăți și să eliminăm cu toții barierele dintre „noi și ei", precum și nevoia noastră de a-i judeca pe alții. Și dacă tot suntem la acest capitol, este important să căutăm chiar în noi înșine, pentru a descoperi acele părți din ființa noastră care au fost ostracizate din cauza imperfecțiunilor lor, recuperându-le plini de iubire.

C) CANCERUL

Dintre toate bolile pe care le tratez, cele mai multe întrebări pe care mi le pun oamenii se referă la cancer. „Nu cred că ar trebui să le spuneţi oamenilor că sunt vinovaţi pentru boala lor", îmi spun ei. „Dar cine a spus ceva despre vinovăţie?" le răspund eu. Culmea este că majoritatea acestor comentarii sunt făcute de confraţii mei, ceea ce reprezintă o dovadă în plus că este vorba de o chestiune legată de putere. De altfel, tulburările care privesc puterea personală a omului reprezintă într-adevăr unul din factorii cei mai importanţi care stau la baza acestei boli.

Eu cred cu convingere că este în interesul direct al pacientului să-i dau cât mai multe informaţii cu putinţă, mai ales la cererea sa, lăsându-l apoi să decidă cum crede de cuviinţă. Mulţi bolnavi de cancer mi-au spus că dacă ar fi beneficiat de o înţelegere mai profundă a bolii lor, nu s-ar mai fi simţit atât de neajutoraţi, iar procesul de vindecare ar fi fost mult facilitat.

Există dovezi din ce în ce mai numeroase care atestă faptul că anumite trăsături de personalitate reprezintă un numitor comun al persoanelor bolnave de cancer. La multe dintre acestea m-am referit deja în secţiunile anterioare ale acestei cărţi. Le voi reaminti însă pe scurt:

- Lipsa preţuirii de sine.
- Dispariţia „eului", al cărui loc este luat de o identitate construită prin relaţiile cu alţi oameni, la locul de muncă etc. Cancerul apare frecvent atunci când identitatea

personală, mult timp neglijată, devine brusc expusă, la sfârşitul unei „relaţii", de genul pensionării, după un divorţ sau după pierderea unei persoane dragi.

• Evitarea cu orice preţ a conflictelor; aşa-numiţii „făcători-de-pace".

• Mânie acumulată, rareori exprimată, din cauza fricii de a nu pierde iubirea celuilalt.

• Sentimentul de izolare (care apar uneori chiar şi în cazul apartenenţei la o familie numeroasă).

• Dificultatea de a avea încredere în ceilalţi, de unde şi puţinii prieteni adevăraţi.

• Pierderea unei persoane dragi sau nerezolvarea unei probleme: durerea din spatele măştii zâmbitoare.

• Sentimentele excesiv de extrovertite, emoţiile exagerat de pozitive. Din această categorie fac parte cei care reprezintă sufletul petrecerilor.

• „Salvatorul" tuturor, în paralel cu creşterea resentimentelor.

• „Sindromul amabilităţii patologice".

• Iritabilitatea şi mânia exprimate, dar nu faţă de persoana care a provocat ofensa.

• Cazul persoanelor pline de resentimente, dar incapabile să îşi depăşească durerea, care are întotdeauna la bază o jignire sau o respingere.

Aşadar, există o mare varietate de semnale, circa 80% fiind legate de refularea emoţiilor negative (oameni „amabili", care nu se plâng niciodată), iar 20% de manifestarea acestor emoţii negative, dar fără capacitatea

de a se detaşa şi de a merge mai departe. În ambele cazuri este vorba de oameni răniţi sufleteşte, mânioşi şi lipsiţi de preţuire de sine, cărora trebuie să li se dea posibilitatea, printr-un ajutor profesional, să-şi exprime aceste emoţii şi să-şi construiască un simţ de identitate care să includă încrederea în sine şi iubirea de sine.

Îmi amintesc de o femeie căreia i se spusese că mai are şase luni de trăit. „Ei bine, şi-a spus ea, dacă aşa stau lucrurile, atunci am să-mi trăiesc intens aceste ultime şase luni", după care s-a dus acasă, i-a spus fiului ei în vârstă de 26 de ani, care îi făcuse numai probleme, să se mute în altă parte cu casa, a rupt-o cu partenerul ei de cuplu, care era alcoolic, şi-a părăsit slujba, a refuzat să mai răspundă la telefon celor pe care nu-i considera prieteni adevăraţi, după care a început să se ocupe de ea. Un an mai târziu, cu sănătatea perfect restabilită, şi-a găsit o altă slujbă şi a revenit în lume, dar fiind o persoană complet schimbată.

În final, doresc să vă reamintesc faptul că vindecarea nu presupune neapărat o revenire la o stare de sănătate perfectă; pentru unele suflete, moartea reprezintă cea mai bună soluţie de vindecare. Tot ce mi-am dorit eu a fost să le ofer sprijin oamenilor, considerând că mi-am făcut întru totul datoria chiar dacă pacientul a murit, dar împăcat sufleteşte. Am întâlnit şi cazuri de mare curaj, în care oamenii au ales moartea în locul schimbării vieţii cu care erau obişnuiţi, şi aş dori să cinstesc inclusiv amintirea acestora.

D) CANCERUL LA SÂN

Sânii reprezintă deopotrivă un simbol al feminității și o sursă de hrană. Nici o femeie din lume nu ar putea depista un nodul la sân, rămânând în același timp detașată. Cu toată incidența extrem de mare a acestei forme de cancer, se cunosc încă foarte puține lucruri despre cauzele sale, cu excepția unei posibile legături cu grăsimile animale.

Dacă privim această boală dintr-o perspectivă psihologică, putem stabili o serie de legături de cauzalitate clar definite între trăsăturile de personalitate descrise mai sus, reprimarea mâniei și tendința de a consacra întreaga energie personală hrănirii și îngrijirii altor oameni, cu convingerea că în acest fel persoana în cauză va avea un scop nobil în viață. Din păcate, atunci când te dăruiești cu atâta convingere, se întâmplă frecvent să fii dezamăgit de răspunsul oamenilor în fața devoțiunii tale, căci oamenii se învață repede cu facilitățile. Reacția lor te poate răni, și astfel apare senzația de abandonare și resentimentele, care sunt însă rareori exprimate.

Personal, am învățat din experiență că sânul stâng este asociat cu chestiunile legate de bărbați (de tată etc.), iar cel drept este asociat cu chestiunile legate de femei (de mamă etc.). De aceea, orice program de vindecare ar trebui să includă și psihoterapia, care să trateze atât nevoile individului cât și pe cele ale familiei sale, căci fără implicarea membrilor acesteia, emoțiile bolnavei rămân

neexprimate, iar femeia va persista în vechiul model al dăruirii de sine, dublat de amplificarea resentimentelor.

E) CHISTURILE BENIGNE LA SÂN

Această afecțiune comună este legată de regulă de schimbările hormonale petrecute în a doua jumătate a ciclului menstrual, caracterizată îndeosebi prin nevoia de afecțiune și de sprijin. Sânul afectat urmează modelul descris anterior, la secțiunea despre cancer, cu deosebirea că de această dată există o corelație puternică între apariția acestor chisturi și o altă formă de dăruire de sine, temperată de un spirit ascuțit al criticii, de așteptări și rușine, care au făcut ca femeia să nu se simtă niciodată „cu adevărat iubită", și deci nu și-a încredințat pe deplin inima în mâinile celor în cauză.

Pentru informații suplimentare, recitiți capitolul referitor la *chakra* sacrală, în special secțiunea cu privire la sindromul premenstrual. Acești noduli, care pot fi singulari sau multipli, trebuie să dispară în mod normal la venirea ciclului. Dacă nu dispar totuși, femeia trebuie să consulte de urgență un specialist.

F) TULBURĂRILE AUTOIMUNE

Acest grup de boli, al căror număr crește de la an la an, are la bază formarea unui anticorp chiar de către propriul nostru sistem imunitar, care distruge apoi anumite

părți din trupul nostru. Din această categorie fac parte (printre altele):

a) ARTRITA REUMATOIDĂ, în care s-a creat un anticorp care atacă încheieturile și căptușeala plămânilor. Încheieturile, asociate cu mișcarea, la care se adaugă inflamarea severă, ne conduc către concluzia că la baza acestei boli stau mânia și senzația de a fi prins în capcană, manifestate de persoane liniștite, care nu se plâng niciodată. În mod paradoxal, există și o teamă de mișcare, care reflectă lipsa prețuirii de sine, boala fiind în realitate un strigăt de ajutor, în speranța primirii unui sprijin plin de iubire, dar și a recunoașterii propriei valori.

În cazul celor tineri, am descoperit că aceștia au avut frați dificili sau bolnăvicioși, care au monopolizat atenția părinților lor, astfel încât ei au rămas nebăgați în seamă. Mai mult, li s-a spus mereu: „Fii cuminte, fratele tău (sau sora ta) are nevoie de ajutorul nostru". Nu este de mirare că după asemenea încercări de a „fi bun" sau „responsabil", s-au îmbolnăvit.

b) POLIMIALGIA REUMATICĂ, generată de un anticorp care atacă mușchii, îndeosebi la nivelul umerilor (cei care susțin) și al pelvisului (cel care hrănește). Reflectă resentimentul în fața nevoii de a fi întotdeauna puternic pentru ceilalți, dublat de dorința de a primi un sprijin personal și de a se odihni.

c) SCLEROZA SISTEMICĂ, generată de un anticorp care atacă țesuturile protectoare din jurul principalelor

organe sau pielea (scleroderma). Reflectă convingerea că lipsa preţuirii de sine nu are nevoie de prea mult spaţiu de expresie. Este vorba de oameni şterşi, parcă inexistenţi.

d) ERITEMATOZA SISTEMICĂ (LUPUS), generată de un anticorp care atacă ADN-ul, dând naştere unor structuri în interiorul fluxului sanguin care blochează arterele mai mici. Această boală este agravată de lumina solară, silindu-i pe bolnavi să evite această sursă dătătoare de viaţă, una din foarte puţinele la care avem un acces gratuit. Acest lucru arată până unde merge sacrificiul de sine care însoţeşte de regulă această boală.

e) DIABETUL, generat de un anticorp care atacă funcţia pancreasului de a produce insulina (vezi plexul solar).

f) BOALA LUI RAYNAUD, generată de un anticorp care atacă vasele sanguine mici de la nivelul mâinilor şi picioarelor (vezi *chakra* rădăcinii).

g) SCLEROZA MULTIPLĂ (SM), generată de un anticorp care atacă mielina, învelişul axonului nervului (vezi *chakra* gâtului).

h) TROMBOCITOPANIA IDIOPATICĂ, generată de un anticorp care atacă producţia de plateleţi, generând hemoragii. Boala reflectă o slăbire a forţei vieţii datorită incapacităţii pacientului de a-şi crea identitate fermă.

i) VITILIGO, generat de un anticorp care atacă celulele pigmentate ale pielii. Pielea reprezintă interfaţa dintre noi şi ceilalţi oameni. De aceea, boala reflectă o

slabă delimitare a identității și lipsa prețuirii de sine, dublată de sentimentul de a fi respins de societate sau diferit de restul oamenilor. Acceptarea de sine este singura cale care poate restaura simțul de conexiune cu sinele.

Toate bolile de mai sus au un numitor comun: crearea unei pârghii de autodistrugere. Golit de substanță, „sinele" este foarte greu de tratat, căci nu are un fundament pe care să se poată construi ceva. Îmi amintesc de o femeie căreia i-am recomandat să evite cafeaua în timp ce ia remediile homeopatice pe care i le-am recomandat. Șase săptămâni mai târziu, ea s-a întors la mine și mi-a spus: „Draga mea, ai fost foarte drăguță că ai încercat să mă ajuți, dar nu am putut lua tratamentul pe care mi l-ai indicat, căci soțului meu îi place cafeaua, și, mă înțelegi, nu l-am putut lăsa să și-o bea singur...". Este nevoie de mult timp și de multă răbdare (mai ales când auzi asemenea argumente bizare), precum și studierea factorilor care au contribuit în copilăria pacientului la această lipsă completă de respect față de sine, cum ar fi criticile sau controlul impus de părinți.

Urmează apoi procesul de reconstrucție. De multe ori, indivizii afișează o mină optimistă, carismatică, dornică să-ți facă pe plac și convinsă că îi poți ajuta: „Am auzit lucruri foarte bune despre dumneavoastră". Acest început este suficient pentru a te pune în gardă, căci reflectă deja un munte de așteptări neîmplinite pe care pacientul le așterne la picioarele tale; dacă nu corespunzi și dacă ai la rândul tău o slabă prețuire de sine, acest lucru poate conduce mai

târziu la manipulare. Experienţa mi-a demonstrat că încă din prima zi trebuie să-ţi impui punctul de vedere, în condiţii foarte ferme, căci aceşti indivizi nu au limite prea clare, nici de identitate, nici legate de spaţiu şi timp.

Atunci când lucrez cu asemenea pacienţi, motoul meu este următorul: „Eu fac un pas, apoi faci şi tu un pas. Altfel, nu merg mai departe cu tine". Îi încurajez astfel să îşi dezvolte o stare de mulţumire pentru realizările lor. Iată ce trebuie să înveţe ei:

- Să spună „Nu", în loc să fie tot timpul de acord, mormăind pe la spate.
- Să-şi acorde o anumită perioadă pentru sine, fără întreruperi.
- Să nu fie primii care-şi oferă ajutorul, şi mai ales, să nu dea sfaturi fără să fie întrebaţi.
- Să-şi exprime sentimentele, îndeosebi mânia, apoi să se detaşeze şi să meargă mai departe.
- Să le ceară celorlalţi să-i iubească pentru ceea ce sunt, nu pentru ceea ce fac.

Toate bolile enumerate mai sus îl silesc pe individ să-şi forjeze o identitate, care, chiar dacă nu este ideală, reprezintă totuşi un început. Din păcate, unul din efectele secundare este o agăţare a pacientului de boala sa, până când simţul identităţii se aprofundează. Orice tratament ar acorda medicul, acesta trebuie să recunoască riscul de a distruge mecanismele de apărare ale bolnavului, avansând cu atenţie, în speranţa de a reduce incidenţa simptomelor.

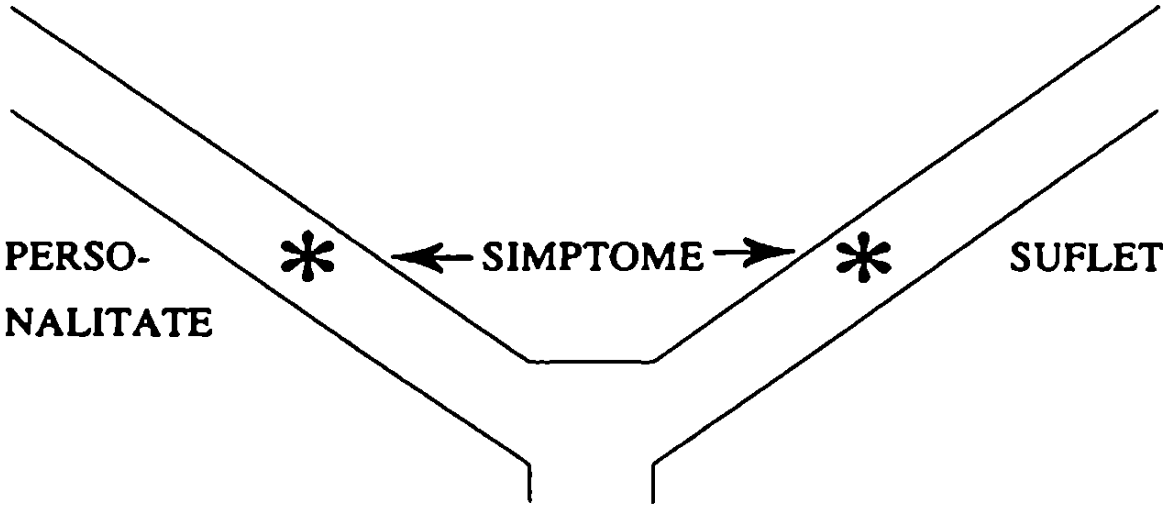
G) MIALGIA ENCEFALOMIELITICĂ (ME): SINDROMUL OBOSELII CRONICE SAU FIBROMIALGIA

Această afecțiune afectează ambele sexe, de la copii cu vârste de șapte ani până la adulți. Simptomele sunt similare depresiilor:

- Oboseală extremă și letargie.
- Tulburări ale somnului: somnolență ziua și insomnie noaptea.
- Dureri musculare, ascuțite și severe.
- Tulburări ale ritmului intestinelor, sistemului urinar și menstruației.
- Concentrare scăzută, memorie slabă, lipsă de decizie.
- Hipersensibilitate la zgomotele și la luminile puternice, la mirosuri etc.
- Deprimare, fobii, anxietate.

Eu cred că există mult mai mulți oameni care suferă de această boală decât cei înregistrați, lucru care reflectă incapacitatea lor de a accepta că este vorba de o boală cu drepturi depline și nu doar de niște simple simptome ale stresului.

Personalitatea tipică acestor bolnavi este aceea a unui om care nu merge pe calea lui, încercând să le facă mereu pe plac celor cu autoritate sau celor dragi, până la punctul în care separarea între nevoile sufletului și cele ale personalității devine o adevărată prăpastie.



Simptomele nu reflectă altceva decât distanţa care există între sinele interior şi cel exterior, fiind semnale de alarmă care atrag atenţia asupra necesităţii unor schimbări de substanţă. Din păcate, ei se adresează de regulă terapeutului cu cuvintele: „Doctore, ajută-mă să-mi recâştig energia, atât cât să-mi pot vedea în continuare de treburi, şi totul va fi bine". Un medic înţelept nu poate răspunde altceva decât: „Păi, tocmai modul tău de viaţă este cauza întregii probleme!"

Până când individul nu va recunoaşte că este bolnav şi că are nevoie de o schimbare radicală, simptomele vor continua să se manifeste. Durerile musculare exprimă „energia creatoare" care nu este exprimată, mulţi dintre aceşti bolnavi având slujbe sau urmând studii în care nu-şi pot exprima liber creativitatea, deci nu pot merge pe calea care le este proprie. Ei nu renunţă însă, de teama de a nu fi dezaprobaţi sau de a nu-i dezamăgi pe alţii. Iată câteva exemple pe care le-am întâlnit în cariera mea:

• Un bărbat care s-a angajat în domeniul bancar pentru a-i face pe plac tatălui său, deşi şi-ar fi dorit să studieze arta decoraţiilor interioare.

• O fată care studia chimia, la sfatul tatălui ei, care era doctor, deşi avea o înclinaţie particulară pentru artele plastice.

• O femeie ajunsă la epuizare din cauza slujbei de profesoară, la care se adăuga creşterea propriilor ei copii, dar care nu-şi putea părăsi slujba, căci toată lumea o lăuda pentru performanţele ei, iar familia sa avea nevoie de bani.

• Un ziarist copleşit de corupţia pe care a întâlnit-o, dar care nu dorea să renunţe, căci considera că era de datoria lui să spună adevărul.

• O coafeză care a ajuns în stadiul să nu mai poată asculta bârfele clientelor fără a intra în panică.

În toate aceste cazuri, boala i-a forţat pe bolnavi să-şi ia liber de la muncă, dându-le timpul necesar să se gândească la viitorul lor. Dacă nivelul preţuirii de sine este slab, individul are nevoie de un mare curaj pentru a se rupe de aprobarea exterioară, începând să creadă în sine, dar boala îi sileşte pe mulţi să facă acest lucru. Majoritatea cazurilor enunţate mai sus au sfârşit prin a-şi schimba comportamentul, inclusiv slujba sau studiile, recăpătându-şi sănătatea şi fericirea, dar şi un simţ mult mai puternic al eului.

Ei trebuie să continue să-şi supravegheze nivelul energetic, dar se pot folosi de acest indicator atât de sensibil

ca de un aliat care le recomandă când trebuie să încetinească ritmul. Unul din aspectele interesante este că mulţi dintre ei mi-au spus că atunci când s-au îmbolnăvit, prietenii lor au dispărut ca prin farmec, nemaiexercitând presiuni asupra lor. Adevăraţii prieteni nu te părăsesc la greu, ceea ce arată natura superficială a acestor relaţii, care au la bază mai degrabă serviciile aduse de indivizi, nu afecţiunea reală.

H) FEBRA GLANDULARĂ (MONONUCLEOZA)

Această boală este provocată de virusul Epstein Barr şi este caracterizată de dureri la nivelul gâtului, umflarea glandelor şi o stare extremă de oboseală. Boala apare frecvent la tineri, către sfârşitul adolescenţei, când se apropie timpul să plece de acasă. Sistemul limfatic ne permite să ne adaptăm relativ uşor la noile situaţii, atâta vreme cât ne-am detaşta de dependenţa faţă de trecut. Această boală se declanşează atunci când nu reuşim să renunţăm la durerea noastră şi de multe ori ne ajută să ne eliberăm de obstacole pentru a păşi pe o cale nouă.

Dacă renunţarea la trecut refuză să apară, mai ales pe fundalul unei slabe preţuiri de sine, boala poate deveni cronică, transformându-se în mialgie encefalomielitică.

I) LEUCEMIA

Acest tip de cancer afectează leucocitele (celulele albe din sânge), principalul nostru sistem de apărare, şi apare de

regulă la cei cu o natură sensibilă, receptând emoţiile celor din jur şi foarte influenţabili în faţa situaţiilor sau poveştilor neplăcute. Instalarea leucemiei se produce de multe ori în perioadele când o stare de criză zdruncină sistemul de apărare al corpului şi distruge entuziasmul natural şi bucuria vieţii, care îi caracterizau înainte pe aceşti indivizi.

Alături de alte tratamente medicale, este imperios necesar ca aceşti pacienţi să fie ajutaţi să scape de sentimentul de neajutorare, să-şi regăsească identitatea şi bucuria vieţii.

J) LIMFOMUL (BOALA LUI HODGKIN)

Această formă de cancer atacă sistemul limfatic şi cel imunitar, primul fiind asociat cu eliminarea toxinelor, iar cel de-al doilea cu păstrarea stării de sănătate. Boala reflectă faptul că individul se cramponează de o „toxină" sau de o „otravă" din trecut, care blochează vasele şi nodurile limfatice, împiedicându-le să-şi mai desfăşoare atribuţiile normale. Aceste toxine pot fi de natură emoţională, precum durerea sau mânia, ori de natură chimică, precum steroizii sau drogurile.

În acelaşi timp, trebuie spus că sensibilitatea exagerată şi lipsa preţuirii de sine slăbesc capacitatea naturală a corpului de a rezolva singur aceste probleme. Tratamentul medical este absolut esenţial, dar alături de el, este necesar ca medicul să examineze problemele emoţionale ale

pacientului său, indicând metode de curățare a sistemului limfatic atât la nivel mental cât și fizic.

K) GRIPA

Deși este una din cele mai populare boli, care apare cu o mare regularitate și sileşte milioane de oameni să zacă la pat, nu se cunoaşte nici astăzi ce anume creează această vulnerabilitate a organismului la gripă. Așa cum arătam la începutul acestui capitol, senzația de neajutorare, frustrarea și stresul contribuie la reducerea considerabilă a eficacității sistemului imunitar, ceea ce poate fi o explicație plauzibilă pentru care boala este atât de larg răspândită în zilele noastre.

Un alt factor ține de faptul că infecțiile virale apar de regulă în perioadele de creştere, lucru evident la copiii mici, care contractează așa-numitele boli ale copilăriei (cel puțin, așa se întâmpla înainte de introducerea programelor de vaccinare). Marile pandemii de gripă, îndeosebi cea care a urmat după cel de-al Doilea Război Mondial, ar putea fi privite din punct de vedere esoteric ca o purificare a pământului, inclusiv la nivelul corpului nostru fizic, pentru ca noi să putem să ne continuăm drumul (să intrăm într-o eră nouă). Nu este exclus ca o epidemie de gripă să reprezinte la o scară mai mică o perioadă de purificare care ne pregătește pentru o nouă stare de conștiință...

Printre sfaturile pe care le recomandăm în vederea evitării îmbolnăvirii se numără: amplificarea flexibilității, a

puterii interioare, a încrederii în sine şi a iubirii de sine, adică a factorilor care întăresc sistemul imunitar.

3) Anorexia nervoasă şi bulimia

Aceste tulburări cu o incidenţă mereu în creştere se manifestă din păcate din ce în ce mai mult la copii şi adolescenţi, ca să nu mai vorbim de adulţi. De regulă, anorexia începe cu dorinţa de a slăbi pentru a arăta mai bine. Din nefericire, imaginea corporală de sine este de multe ori distorsionată, şi chiar atunci când greutatea scade dramatic (fiind frecvent însoţită şi de o reducere a menstruaţiei la femei), persoana continuă să creadă că este obeză.

Se poate vorbi de asemenea de dorinţa persoanei de a prelua controlul asupra unui aspect sau altul al vieţii sale, fiind aleasă alimentaţia din cauza implicaţiilor sale sociale şi a mesajului (adresat de regulă mamei) de tipul: „Nu mai vreau hrana (şi grija) ta. Nu mai doresc să mă controlezi".

Din păcate, lucrurile degenerează de multe ori până acolo încât viaţa tânărului este ameninţată şi este chiar nevoie de intervenţia chirurgicală. Această formă lentă de sinucidere poate fi regăsită la acei indivizi care sunt conştiincioşi şi care încearcă tot posibilul pentru a le face pe plac celor din jur, dar nu primesc recompensa (laudele) pe care ar dori-o: cea care hrăneşte sufletul. Mesajul lor profund este întotdeauna: „Iubeşte-mă pentru ceea ce sunt, nu pentru ceea ce fac".

Într-o altă formă a bolii se manifestă dorința de a rămâne într-un trup de copil, din cauza fricii de a-și asuma responsabilitățile stării de adult. Tulburarea apare deseori la cei care au fost niște „mici părinți" încă din ziua în care s-au născut (s-au maturizat prematur, din cauza părinților lor dezechilibrați).

În cazul **bulimiei,** situația este oarecum diferită, individul hrănindu-se în neștire, după care își provoacă reflexul vomei sau al diareei, ori se înfometează zile la rând. Întrucât în acest caz greutatea nu variază prea mult, boala se manifestă mai degrabă în secret, individul având nevoie de aceeași atenție, dar fără a-i da glas.

Îmi amintesc de o femeie care a fost chemată la școală, întrucât profesorii au descoperit că fiul ei în vârstă de 11 ani își autoprovoca reflexul vomei. Când mama l-a întrebat de ce face asta, copilul i-a replicat: „Dar și tu faci la fel, mamă! Te-am auzit!" Copiii urmează exemplul părinților lor și nu mai pot fi păcăliți prin închiderea ușilor.

Toți cei care suferă de aceste afecțiuni trebuie tratați cu afecțiune și atenție, în mod necondiționat, dar trebuie să învețe să-și exprime la rândul lor sentimentele și să-și dezvolte prețuirea de sine, pentru a nu mai fi atât de puternic afectați de critici și de control.

Sugestii referitoare la echilibrarea activității *chakra*-ei inimii

1) Cultivați iubirea de sine. Începeți prin a vă iubi trupul, mai ales părțile cele mai acceptabile ale acestuia. Ungeți-vă corpul cu uleiuri parfumate și relaxați-vă în băi fierbinți.

2) Priviți viața dumneavoastră prezentă și verificați dacă vi se mai pare incitantă. Dacă nu, ce anume ar trebui schimbat?

3) Aplicați intuiția în toate ocaziile; centrați-vă în inima dumneavoastră. Întrebați-vă de fiecare dată dacă persoana sau ideea respectivă rezonează cu ființa dumneavoastră interioară. Dacă nu, rămâneți fideli sentimentelor dumneavoastră.

4) Analizați factorii de disociere din viața dumneavoastră și întrebați-vă: „De ce mă sperie iubirea?" Bucurați-vă mai mult de momentul prezent.

5) Afirmați-vă dorința de a beneficia de iubirea autentică, spunând: „Sunt iubit, sunt demn de iubire, iubesc".

6) Practicați meditația inimii. Așezați-vă în liniște și focalizați-vă atenția în regiunea inimii. Lăsați apoi respirația să se miște în voie în această regiune. Permiteți emoțiilor să iasă la suprafață, fără a le judeca și fără a vă propune să le corectați. Dacă vă vine să plângeți, nu vă

sfiiți. Nu evitați nici o emoție, până când o absorbiți complet în ființa dumneavoastră, prin iertare și compasiune.

7) Amintiți-vă de toți oamenii care vă iubesc și imaginați-vă că iubirea lor vă înconjoară ca un halou, umplându-vă de căldură și afecțiune. Simțiți cum iubirea vă umple întreaga ființă. Există părți din ființa dumneavoastră care au dificultăți în a accepta iubirea? Dacă da, continuați până când simțiți că rezistența opusă de ele începe să slăbească, iar partea blocată se reintegrează în ansamblul general.

8) Alegeți pe cineva care v-a rănit în trecut și iertați-l. Scrieți-i o scrisoare în care vă mărturisiți sentimentele, dar și faptul că l-ați iertat, apoi trimiteți-o sau ardeți-o. Vizualizați persoana respectivă înconjurată de lumină și iubire, apoi adresați-vă inimii sale și spuneți-i că a sosit timpul să desfaceți nodul care v-a legat atât de mult timp, împiedicându-vă libertatea.

9) Iertați-vă pe sine. Eliberați-vă de rușinea sau vinovăția care v-a împiedicat să pătrundeți în propria dumneavoastră inimă. Dacă este necesar, scrieți o scrisoare de iertare adresată chiar dumneavoastră.

10) Culorile asociate cu *chakra* inimii sunt rozul și verdele. Vizualizarea lor ne permite să experimentăm o vibrație de pace și armonie.

Capitolul 11

CHAKRA GÂTULUI

● *Chakra* gâtului

Poziţie:	La nivelul gâtului
Aspect spiritual:	Exprimarea de sine
Nevoia de bază:	Capacitatea de a accepta schimbarea
Emoţii asociate:	Frustrare, libertate
Glanda endocrină:	Tiroida
Organe asociate:	Plămânii, gâtul, intestinele
Culoare:	Albastru

Aspectul spiritual: Expresia de sine şi creativitatea

Acest centru energetic, situat între inimă şi minte, este asociat cu capacitatea de a exprima tot ceea ce suntem, de a fi arhitecţii propriei noastre creaţii şi de a utiliza

înzestrarea naturală de care beneficiem pentru a ne croi destinul. Deşi majoritatea oamenilor îşi petrec întreaga zi „exprimându-se" verbal sau în scris, cuvintele lor nu au mai nimic de-a face cu impulsurile profunde provenite de la sufletul lor. De multe ori, noi folosim cuvinte goale, fără să ne dăm seama că fiecare dintre ele are propria sa energie şi va avea inevitabil efecte concrete.

Indienii americani au o vorbă: „Alege-ţi cu atenţie cuvintele, căci prin ele îţi creezi propria realitate". Chiar dacă ştim ce vrem să spunem, noi ne modificăm de multe ori gândurile pentru fi pe placul audienţei, preferând să ne adaptăm condiţionării sociale decât vocii noastre interioare. Aşa se explică de ce oamenii ţin jurnale în care îşi notează gândurile cele mai intime, iar în ultima vreme, tot mai mulţi oameni preferă să plătească o persoană, de pildă un consultant sau un terapeut, pentru a-i asculta fără întrerupere, fără să-i judece şi fără să încerce să-i schimbe.

Ce aţi avea de spus dacă aţi şti că nu veţi fi judecaţi sau întrerupţi?
Ce parte din fiinţa dumneavoastră aşteaptă încă să fie exprimată?

Majoritatea bolilor asociate cu această *chakra* reflectă blocarea capacităţii de a fi noi înşine. În călătoriile mele prin lume, m-am convins că aceasta este *chakra* cea mai dezechilibrată la ora actuală.

Acest centru este strâns legat de *chakra* sacrală, asociată cu relaţiile noastre, ceea ce sugerează că dacă dorim să avem parte de relaţii sănătoase, trebuie să învăţăm să comunicăm cinstit şi respectându-ne partenerul. Creativitatea şi succesul nu pot fi atinse fără dezvoltarea unor relaţii inspirate şi afectuoase. Aşa cum am arătat în capitolul referitor la *chakra* sacrală, cea mai bună cale de a atinge echilibrul este interdependenţa, jocul dintre respect, libertate, angajament şi iubire.

Puterea corpului mental

Aceasta este *chakra* prin care se revelează corpul mental, contribuind prin logica, analiza, raţiunea şi înţelegerea sa la deslușirea ițelor acestei lumi aparent confuză, a iraţionalităţii emoţionale şi a viselor nebuloase. Corpul mental are puterea de a focaliza gândurile, oferind sisteme de organizare care ne ajută să descoperim ordinea chiar şi în perioadele de haos.

Spre exemplu, atunci când apare o idee intuitivă, *chakra* gâtului este cea care transformă impresia, dându-i o formă sau o structură care poate fi reprodusă, iar apoi manifestată. Invers, răspunsurile la acţiunile noastre sunt înregistrate sub forma sentimentelor, care sunt convertite apoi de *chakra* gâtului în gânduri raţionale, prin crearea

unui sistem de convingeri care afirmă: „Mă simt bine, deci cred că ideile mele au fost bine receptate".

Orice manager poate atinge succesul dacă va repeta acest model simplu, acceptând să aducă anumite modificări minore atunci când răspunsul este mai puțin favorabil sau revenind la sursa ideii, intuiția, după ce misiunea a fost îndeplinită (succesul a fost atins). La fel stau lucrurile și cu viața noastră. Noi repetăm mereu și mereu aceleași modele de comportament bazate pe sistemul nostru de convingeri, construit ca urmare a experiențelor noastre trecute și în funcție de informațiile primite de la cei care ne înconjoară.

O linie de producție este închisă dacă produsul se dovedește deficitar. Din păcate, capacitatea noastră de a observa aceste defecte a fost compromisă de diferite experiențe repetitive sau sfaturi care ne reamintesc constant că: „Nu avem de ales". Incapabili să ne mai conectăm la intuiția noastră și la discernământ, noi continuăm să acționăm în funcție de anumite structuri mentale care nu mai lucrează de mult în favoarea noastră.

Sistemele de convingeri conferă lumii noastre o anumită structură și pot fi personale, de tipul: „Cred că este o perioadă atrăgătoare", sau globale, de tipul: „Lumea în care trăim este un loc minunat". Înarmați cu această cunoaștere, noi putem prelucra toate experiențele noi, care contribuie fie la întărirea convingerii noastre, fie la schimbarea ei, dacă acest lucru se dovedește necesar. Din

păcate, convingerile cele mai greu de recunoscut și de transformat sunt cele bazate pe mesaje negative, care ne conferă o senzație ciudată de securitate, limitând influența sufletului.

Spre exemplu, mesaje de tipul: „Nu voi fi niciodată bun de nimic" sau „Toată lumea stă la pândă ca să te prindă cu ceva" nu promovează motivația. Cu cât ne gândim mai mult la ele, cu atât mai mult vor atrage ele experiențe din lumea exterioară care le vor susține și le vor întări, după modelul: „Ți-am spus eu!"

Gândurile noastre creează percepția noastră asupra realității.

Această afirmație ne reamintește că deși experiențele noastre au și alte fațete, noi nu le vedem decât pe acelea pe care dorim să le vedem (conform sistemului nostru de convingeri), căci simțim nevoia să ne păstrăm iluzia securității noastre în această lume. De ce ne agățăm noi de un mecanism atât de distructiv pentru suflet? În principal, deoarece ne temem de schimbare, iar amnezia noastră colectivă ne împiedică să ne dăm seama că mai există și o altă cale. Din fericire, nimic nu rămâne pe loc, și cu cât vom renunța mai repede la o convingere depășită, deschizându-ne calea către o nouă identitate, cu atât mai curând vom experimenta pacea și împlinirea interioară.

Curajul de a accepta schimbarea

Chakra gâtului reprezintă centrul schimbării şi al transformării. La nivel fizic, glanda tiroidă, situată în această zonă, generează hormonul numit tiroxină. Acelaşi hormon a fost descoperit şi la mormoloci şi se crede că este catalizatorul care determină metamorfozarea micuţului peştişor într-o broască. Dacă hormonul este eliminat, mormolocul poate doar să crească în dimensiune, întrebându-se ce nu este în regulă cu el! Invers, dacă se adaugă o cantitate suplimentară de tiroxină, larva se transformă mai rapid într-o amfibie, dar nu reuşeşte să supravieţuiască, din cauza imaturităţii sale. Exact aceasta este puterea *chakra*-ei gâtului: nu doar de a favoriza schimbarea, ci de a provoca o metamorfozare, o transformare completă a caracterului.

Nu este de mirare că oamenii se agaţă de vechile structuri şi comportamente, căci orice schimbare reprezintă o provocare şi generează anxietate, dar şi bucuria libertăţii. Impulsurile sufletului de a ne schimba ne sunt transmise în timpul somnului, prin cuvintele altor persoane, prin intermediul crizelor, al iubirii, şi nu în ultimul rând, prin boală. Mesajul este primit de receptorii energetici ai *chakra*-ei gâtului, dar noi avem posibilitatea de a ne opune lui, folosindu-ne liberul arbitru, justificându-ne apoi decizia prin cele mai perfecte pretexte, concepute personal de către intelect, de genul:

- „Mi-ar plăcea, dar...".
- „Nu e chiar așa de ușor / ție ți-e ușor să vorbești / e greu".
- „Știu ce vrei să spui, dar tu nu poți să înțelegi că...".
- „Când am să ajung la pensie / când copiii or să plece de acasă / când o să am bani / când o să câștig la loterie...".
- „Sunt prea gras / prea slab / prea obosit / prea ocupat / prea sărac ...".
- „Da, dar...".

Ascultați-vă cuvintele și remarcați de câte pretexte vă înconjurați (chiar dacă nu le exprimați întotdeauna cu voce tare) în încercarea de a evita schimbarea. Fiți cinstit cu dumneavoastră înșivă: doriți într-adevăr să mergeți mai departe, sau doar cochetați cu ideea schimbării? E atât de ușor să le ceri tuturor părerea într-o anumită chestiune, în speranța secretă că nu vor avea argumente pe care să nu le puteți contracara cu replici de felul: „Nu cred că înțelegi, lasă-mă să-ți explic...".

Orice schimbare presupune o anumită doză de curaj, indiferent dacă este vorba de părăsirea unei persoane sau ieșirea dintr-o anumită situație, de asumarea unui angajament și renunțarea la fuga de răspundere, sau de renunțarea la vechile sisteme de convingeri, depășite și care ne paralizează. Experiența mi-a demonstrat că 80% din boli

nu reprezintă altceva decât semnale de alarmă, avertismente ale sufletului care solicită o anumită schimbare. Dacă schimbarea este acceptată, boala dispare.

În finalul acestei secțiuni, doresc să reamintesc faptul că nimeni nu poate ajuta pe altcineva să se transforme dacă nu a trecut el însuși prin transformarea respectivă. Unul din pretextele cele mai populare pe care le auzim pretutindeni în jurul nostru sună astfel: „Dacă soțul / soția / partenerul / copiii / slujba / țara etc., s-ar schimba, atunci m-aș transforma și eu în bine".

Opoziția dintre voința mea și voința ta

Chakra gâtului reprezintă centrul voinței. Atunci când este focalizată asupra obiectului dorinței sale, aceasta este puternică și capabilă să atragă către noi ceea ce ne dorim. La începutul secolului al XX-lea, marii psihanaliști, Freud și Jung, i-au ajutat pe oameni să-și pună ordine în milioanele de imagini și gânduri confuze care le invadează mintea zi și noapte, învățându-i să își eticheteze comportamentul. Această tendință a continuat și s-a extins până în zilele noastre, în ultimii ani apărând metode din ce în ce mai variate de autocontrol al minții, printre care repetarea afirmațiilor pozitive și autohipnoza.

Unii ar putea crede că nu mai există multe lucruri de învățat despre minte, dar cu toate aceste progrese

psihologice, lumea nu a devenit mai fericită. Poate că s-a insistat prea mult pe contemplarea interioară, uitându-se de legătura profundă pe care ar trebui s-o avem cu celelalte ființe vii de pe planetă... Poate că aceste autoanalize nu fac decât să întărească barierele de protecție mentale pe care ni le-am creat, nu să le elimine...

Deși o voință personală puternică poate fi o calitate admirabilă atunci când trebuie dusă la bun sfârșit o sarcină, ea poate fi și cauza de separare față de tot ceea ce iubim. De la omul de afaceri dispus la orice pentru a avea succes la părintele gata să facă orice pentru a-i oferi copilului său o viață de care el nu a avut parte, sau la adolescentul a cărui natură revoltată revelează inclusiv o hotărâre puternică, toți reușesc să-și impună voința, dar cu ce preț? Unde mai este distracția, spontaneitatea, flexibilitatea și iubirea? Atunci când forța voinței personale este foarte puternică, până și aceste calități devin o afacere care trebuie gestionată!

De unde se naște această dorință de a fi încăpățânat, de a-ți impune voința și de a fi mai presus decât ceilalți? Poate că totul pornește de la dorința de a demonstra ceva sau de a controla o lume în care totul pare haotic și înspăimântător. Convingerea mea este că cei care simt nevoia să fie independenți și să nu depindă de nimeni decât de voința lor au avut cândva experiențe nefericite la nivelul *chakra*-ei rădăcinii, învățând încă de mici să nu aibă încredere în nimeni. Pentru ei, „voința altora" este

echivalentă cu opresiunea, teama sau judecata. Prin retragerea forței creatoare la nivelul *chakra*-ei gâtului și plasarea ei sub tutela propriei minți, ei își controlează viața de pe o poziție sigură, dar distantă. De regulă, acești indivizi sunt foarte intuitivi, primind informații de la toate simțurile lor și analizându-le atent înainte de a-și asuma riscul de a vorbi sau de a acționa.

Ei afirmă în mod curent: „Doresc să înțeleg totul înainte de a merge mai departe", ceea ce poate fi tradus prin: „Doresc să fiu 100% sigur că nu-mi asum nici un risc / că nu voi da greș / că nu voi fi făcut responsabil". Aceste griji legate de insecuritate, de lipsa prețuirii de sine și a încrederii în sine, sunt legate de *cahkra*-ele inferioare. Oamenii din această categorie au de regulă o listă interminabilă de întrebări la care doresc răspunsul înainte de a se angaja la ceva mai profund (o relație, o acțiune). Multe din întrebările lor sunt abstracte, precum: „Dar dacă... (și urmează o situație ipotetică)", fiind imposibil să le dai toate garanțiile pe care le doresc, ceea ce le amplifică nivelul de anxietate.

Pentru a le câștiga încrederea, trebuie fie să-i minți, fie să-i iubești. Iubirea este singura manieră prin care situația poate fi echilibrată, oferindu-le o perspectivă diferită la imaginea lor despre „voința celorlalți" și promițându-le că sentimentele și gândurile lor sunt binevenite. Progresul lor este lent, căci natura lor extrem de suspicioasă și mintea lor analitică refuză să renunțe cu

ușurință la autocontrolul pe care și l-au impus și să accepte mâna care le este întinsă. Una din sugestiile cele mai enervante pe care i-o poți face unei persoane cu un dezechilibru la nivelul *chakra*-ei gâtului este să se detașeze. Pur și simplu îi înnebunește, căci devin imediat tensionați gândindu-se cum ar putea să facă acest lucru!

Atunci când ne supunem unei autorități superioare, de tipul: „Facă-se Voia Ta!", asta nu înseamnă că ne pierdem simțul identității personale, ci dimpotrivă, că dobândim o putere mai mare și libertatea de a trăi viața pe care o dorim. Această acceptare voluntară a reducerii autocontrolului este ilustrată de ingerarea hranei, pe care o putem ține în gură oricât de mult dorim (la fel cum putem analiza oricând de mult dorim argumente pro și contra ale unei situații). Vine totuși o vreme când este necesar să înghițim, după care nu vom mai putea vedea hrana respectivă decât când îi va sosi timpul să iasă afară pe partea opusă, sub forma excrementelor. Acest proces fizic ilustrează faptul că dacă avem curajul să ne detașăm (să „înghițim", ca să putem lua o nouă îmbucătură), noi primim de fapt hrană, energie, așa că tot ce ne mai rămâne de făcut este să ne bucurăm de masă...

Una din modalitățile prin care o voință puternică este folosită adesea pentru a promova prețuirea de sine constă în procesul de „încercare". Mulți oameni cred că dacă „vor încerca suficient de mult (dacă vor face eforturi mai mari)", vor avea mai mult succes / vor fi mai iubiți / mai respectați

etc. Din păcate, această convingere se naşte dintr-o fantezie adânc înrădăcinată în fiinţa lor, care afirmă că: „Nu sunt suficient de bun" şi care îi face să încerce la infinit, până când cad epuizaţi, întrebându-se unde anume au greşit: „Am încercat tot ce mi-a stat în puteri şi mă simt la fel de golit".

Din fericire, în asemenea momente mulţi au curajul să se oprească, acordându-şi timpul necesar pentru a-şi odihni trupul şi mintea epuizate; ei descoperă astfel că în timp ce alergau într-un cerc vicios, încercând să se regăsească pe sine, ceea ce căutau îi aştepta plin de răbdare în inima lor, fără să ceară nimic de la ei, decât să se întoarcă acasă.

Limbajul trupului

1) Persoanele care îşi pun un deget peste gură în timp ce te ascultă vor să spune de fapt: „Nu cred o boabă din ceea ce-mi spui!"

2) Cei care îşi muşcă buzele îşi înghit în acest fel cuvintele, de teama de a nu-şi ofensa interlocutorii. La fel, cei care îşi ţin mâna peste gură se tem parcă să nu fie auziţi.

3) Unii oameni vorbesc din colţul gurii, ceea ce reflectă o restricţie a capacităţii de a se exprima liber pe partea blocată (partea dreaptă este asociată cu aspectul masculin, iar partea stângă cu cel feminin. Vezi şi capitolul referitor la alte aspecte psihospirituale ale bolilor".

4) Înroşirea feţei este asociată de regulă cu *chakra* gâtului, ca şi cum emoţiile puternice ar fi blocate aici de teama unei reacţii, lucru care reflectă o experienţă din trecut.

5) Incapacitatea de a purta vreo haină strânsă în jurul gâtului, pe care o regăsim la multe femei aflate la menopauză, revelează nevoia de spaţiu, şi ceea ce este mai important, curajul lăuntric de a-şi exprima creativitatea personală.

6) Cei care poartă gulere înalte îşi suprimă sentimentele... dar aveţi grijă, căci emoţiile lor pot exploda brusc, la cea mai mică înţepătură!

7) Cei care îşi plasează inconştient mâinile peste urechi atunci când le vorbeşti îţi arată în acest fel că nu doresc să se asculte.

Boli asociate

1) Tirotoxicoza

În această afecţiune, glanda tiroidă este hiperactivă, producând o cantitate excesivă de tiroxină, care generează simptome precum: transpiraţia, tremurul corpului, pierderea în greutate, palpitaţii şi agitaţie. Experienţa mi-a demonstrat că dezechilibrul energetic nu se reduce numai la glanda tiroidă, ci implică deopotrivă *chakra* rădăcinii şi cea a plexului solar. În aceste cazuri, forţa care motivează voinţa

individului de a realiza mai mult, de a munci mai mult sau de a oferi mai multă iubire, în speranța că va obține astfel răsplata dorită, este fie teama de „neacceptare" *(chakra* rădăcinii), fie teama de a „nu fi suficient de bun" (plexul solar).

Din păcate, energia generată de activitatea lor în exces devine necontrolabilă, exprimându-se apoi prin simptomele bolii. Afecțiunea este tratată astăzi cu succes de către medicină, dar pacienții ar trebui să fie sfătuiți simultan să își exploreze motivele interioare pentru care au o înclinație către această activitate excesivă. Orice le-ai spune, ei nu vor crede că sunt „suficient de buni" până când nu vor înțelege singuri acest lucru, aducând în viața lor schimbările necesare pentru a reflecta această încredere sporită.

2) Mixedemul (hipotiroidia)

Această afecțiune are la bază reducerea cantității de tiroxină produsă de tiroidă și poate afecta orice vârstă, deși este mult mai frecventă la menopauză. Simptomele bolii sugerează că este vorba de persoane care și-au pierdut tonusul, incluzând: letargia, creșterea în greutate, pierderea părului, uscarea pielii, reducerea pulsului, depresia, intoleranța la frig și constipația. Întrucât tiroida este asociată cu schimbarea, este ușor de înțeles de ce conduce pierderea impulsului creator la asemenea simptome.

În afara tratamentului medical clasic, de înlocuire a hormonului, le-aș mai sugera pacienților o mai bună

acordare la *chakra* sacrală, examinarea temerilor legate de schimbare şi plantarea propriei sămânţe în creaţie, renunţând la convingerile depăşite, care nu le mai hrănesc sinele. Întrebările pe care ar trebui să şi le pună sunt:

„Ce aspect din fiinţa mea ar trebui să moară pentru ca eu să pot merge mai departe?"

„Ce seminţe creatoare ar trebui să plantez în această perioadă a vieţii mele?"

„Ce factori pot reaprinde scânteia în viaţa mea?"

De multe ori, este foarte utilă o implicare a lor în activităţi creatoare în sine, cum ar fi dansul, artele, poezia, scrisul etc., care activează emisfera dreaptă a creierului, în care este depozitată inspiraţia, care le permite apoi să-şi regăsească echilibrul natural.

3) Chisturile şi cancerul la tiroidă

Dacă se descoperă noduli la nivelul glandei tiroide, este foarte important ca bolnavul să se adreseze medicului pentru a primi un diagnostic exact, şi deci un tratament corespunzător. Din punct de vedere psihospiritual, *chakra* gâtului este sediul expresivităţii, iar experienţa mi-a demonstrat că indivizii care fac chisturi sau se îmbolnăvesc de cancer la tiroidă şi-au suprimat ani la rândul emoţiile, în special mânia, în cazul cancerului. Sfatul meu este ca în afara tratamentului standard, bolnavilor să li se ofere consultanţă psihologică, pentru a învăţa să se exprime într-un mod cât mai eficient.

Alte informaţii pot fi obţinute examinând partea afectată a glandei. Partea stângă este asociată cu chestiunile feminine, cu intuiţia şi sensibilitatea, în timp ce partea dreaptă este asociată cu chestiunile masculine, cu capacitatea de a vorbi, de a-şi susţine punctul de vedere şi de a se face auzit.

4) Afecţiunile gâtului

A) AMIGDALITA

Această boală apare frecvent la copii pe măsură ce li se dezvoltă sistemul imunitar, dar şi în timp ce învaţă să discrimineze între ceea ce le face şi ceea ce nu le face plăcere. În cazul în care copilul nu are tendinţa să se exprime verbal, eventual din cauza unor probleme la şcoală sau acasă, pot apărea crize recurente de amigdalită, care nu trebuie tratate numai cu antibiotice, ci şi permiţându-i copilului să spună ce are de spus (încurajându-l să vorbească despre problemele sale). De asemenea, este important să i se dea acestuia ocazia să-şi exploreze creativitatea, fără a mai pune un accent atât de mare pe învăţarea teoretică.

Atunci când apare la adulţi, amigdalita urmează acelaşi model, sugerând o slăbire a sistemului imunitar al individului iar din punct de vedere psihologic, faptul că li s-a încălcat teritoriul. Starea de sănătate poate fi restabilită prin regăsirea spaţiului intim, învăţând să spună „Nu"

atunci când trebuie şi să vorbească de propriile nevoi. Menţionăm din nou că este vorba de indivizi sensibili, pentru care orice formă de exprimare a creativităţii este foarte importantă.

B) DURERILE DE GÂT (GÂTUL ROŞU)

Aşa cum am mai discutat în secţiunea referitoare la meridianul ficatului, care trece inclusiv prin *chakra* gâtului, roşul în gât denotă o mânie reprimată, care trebuie eliberată de urgenţă. Îmi amintesc de o tânără în vârstă de 23 de ani care m-a consultat pentru o problemă legată de revenirea durerilor de gât. Trăia cu familia, într-o situaţie insuportabilă, unul din membrii acesteia şantajându-i tot timpul pe ceilalţi cu sinuciderea. Situaţia trena de cinci ani, lăsându-i pe toţi epuizaţi şi furioşi, dar neputincioşi în a găsi o cale de ieşire.

După mai multe şedinţe de consultanţă psihologică, membrii familiei sale au ajuns la concluzia că trebuiau să meargă mai departe, şi oricum, dacă ar fi fost ca evenimentul să se producă, ei nu l-ar fi putut împiedica. După ce şi-a putut manifesta mânia reprimată atâta vreme, tânăra mea pacientă s-a simţit uşurată, şi în curând a căpătat curajul să plece de acasă, după care problemele ei cu gâtul au dispărut complet.

Manifestarea mâniei prin vorbire, scris, cântat sau confruntări directe, ne permite să depăşim problema şi să mergem mai departe, către o destinaţie mai sănătoasă.

C) PIERDEREA VOCII (LARINGITA)

Evident, dacă boala a fost declanşată de o infecţie recentă, ea presupune probleme medicale serioase, care trebuie tratate corespunzător. Chiar şi aşa, pacientul ar trebui încurajat să-şi pună întrebarea: „De ce anume ţi-e teamă să vorbeşti?", sau „Ce înseamnă pentru tine faptul că eşti incapabil să te exprimi verbal?" Pierderea vocii reprezintă scuza perfectă pentru păstrarea tăcerii, iar acest lucru este un adevărat cadou în această perioadă de comunicare excesivă.

D) NODUL ÎN GÂT

Pacientul aflat în această stare are senzaţia că ceva îi blochează gâtul. Dacă nu este vorba de o situaţie medicală gravă el trebuie să-şi pună întrebarea: „Ce anume mi se pare greu de înghiţit?" De vreme ce înghiţirea reprezintă momentul în care renunţăm la controlul asupra hranei, care trece astfel în stomac pentru a fi digerată, eu aş mai sugera şi întrebarea suplimentară: „Ce aspect nu doresc să accept, pentru a mă elibera apoi de el?" Experienţa mi-a demonstrat că nodurile în gât sunt asociate de regulă cu tristeţea şi cu lacrimile înghiţite, dar numai până la nivelul gâtului, fără a fi cu adevărat consumate.

Rostirea cu glas tare a aspectelor care ne frământă (chiar prin ţipete, dacă este cazul) şi împăcarea cu pierderile suferite, ne ajută să mergem mai departe, să „înghiţim o nouă felie de viaţă".

5) Afecțiunile urechii

A) SURZENIA

Deși în majoritatea cazurilor această boală progresează lent, fără a pune în pericol viața, neuromul acustic necesită un tratament mai activ, în special în cazul persoanelor tinere, la care surzenia este însoțită de un țiuit în urechi. Oricare ar fi cauza afecțiunii, întrebarea pe care ar trebui să și-o pună pacienții este: „Ce anume nu doresc să aud?" În cazul celor care evită criticile și conflictele, și care urăsc certurile (de multe ori, din cauza unei copilării într-o familie în care scandalurile se țineau lanț), surzenia simbolizează o cale ușoară de scăpare, permițându-le să se retragă într-o lume interioară. Alte persoane sunt extrem de analitice și au dificultăți în a-și exprima emoțiile, dar și în a accepta emoțiile altora. Ei preferă să arunce toate aceste sentimente într-un cufăr și să pună lacătul deasupra, decât să trăiască într-o lume a iraționalității.

Chiar dacă spontaneitatea și manifestarea emoțiilor nu elimină surzenia, cu siguranță ele pot împiedica individul să se ascundă într-o cușcă de fabricație proprie. Retragerea în interior are și avantaje, de pildă ascultarea vocii lăuntrice fără a mai fi distrași de lumea exterioară, lucru care ne poate permite accesul la o înțelepciune mai profundă.

Informații suplimentare care pot fi folosite în programul de tratament sunt furnizate și de partea pe care se află urechea afectată (reamintim că partea stângă este asociată cu aspectele feminine, iar cea dreaptă cu aspectele

masculine. Vezi în această direcţie şi capitolul „Alte legături psihospirituale cu boala).

B) ŢIUITUL ÎN URECHI

Motoul acestei boli este: „Soneria sună, dar nu-i nimeni acasă!" Problema este destul de supărătoare, afectându-i pe oameni îndeosebi în momentele de odihnă. Incidenţa cea mai mare se înregistrează în rândul persoanelor extrem de analitice, care îşi fac griji în legătură cu toate detaliile. La fel ca în cazul surzeniei, este necesar un diagnostic medical precis, dar indiferent de tratament, acesta ar trebui completat şi cu tehnici de relaxare care să includă tonalităţi muzicale şi culori.

De regulă, indivizii obişnuiţi să analizeze totul din fir-a-păr, fără să scape nici o variantă, au mari dificultăţi în a se detaşa, de teama de a nu-şi pierde controlul. Aşa cum discutam mai sus, principala lor problemă este insecuritatea şi toate temerile care derivă din ea (vezi *chakra* rădăcinii). Eliberarea tensiunii acumulate şi regăsirea liniştii (prin diferite metode) ajută mult la reducerea simptomelor acestei afecţiuni.

6) Afecţiunile plămânilor

A) ASTMUL

Astmul este una din bolile care au cunoscut o creştere a incidenţei în ultimii 15 ani, parţial datorită unor schimbări procedurale în stabilirea diagnosticului, dar şi din cauza

creşterii poluării mediului înconjurător. Există astăzi nenumăraţi alergeni care pot declanşa un atac de astm, şi orice tratament medical trebuie să facă eforturi să minimizeze prezenţa acestora. Din perspectiva psihospirituală, aşa cum am mai discutat şi la secţiunea referitoare la alergii *(chakra* inimii), astmul se declanşează mult mai frecvent la persoanele care au un plex solar hiperactiv, fiind extrem de sensibili la atmosfera din jur (deopotrivă fizică şi psihică).

Mulţi adulţi astmatici mi-au povestit că au experimentat primul lor atac pe vremea când erau copii, iar părinţii lor se certau. Senzaţia de neajutorare şi teama de viitor îi determină pe copii să inspire adânc, acesta fiind primul răspuns instinctual la stres. Într-un asemenea moment li s-au declanşat spasmele, expiraţia fiind declanşată cu greu, într-o manieră şuierătoare (specifică astmului). Unul din aspectele pozitive a fost acela că părinţii lor au încetat să se mai certe şi le-au acordat atenţia pe care şi-o doreau (modelul este preluat apoi de subconştient, care îl aplică ori de câte ori simte nevoia să primească atenţie).

Principala problemă a astmaticilor este dificultatea în a-şi exprima emoţiile, teama de reacţiile oamenilor şi în faţa pierderilor. La adulţi, criza de astm apare frecvent pe fundalul durerii, când individul face eforturi să fie puternic şi să-şi ascundă sentimentele, în loc să le manifeste.

În sfârşit, există şi anumiţi astmatici a căror creativitate este sufocată de cei din jurul lor, care întâmpină cu critici, ironii, orice tentativă de a le comunica iniţiativele lor. Aceste relaţii opresive pot da naştere la tulburări similare inclusiv la nivelul *chakra*-ei sacrale, cu consecinţe fizice de tipul chisturilor ovariene sau infertilităţii.

Aşadar, tratamentul acestei boli este complex, dar trebuie să includă:

- Exprimarea şi eliberarea emoţiilor prin cântat, scris, artă, poezie, sau pur şi simplu verbal.
- Protejarea plexului solar (vezi capitolul referitor la plexul solar) în situaţiile de insecuritate, simultan cu dezvoltarea preţuirii de sine şi a unei identităţi clare şi armonioase.
- Râsul, amuzamentul şi spontaneitatea; reducerea tensiunii generate de partea serioasă şi responsabilă a vieţii.
- Bolnavul trebuie să înveţe să respire profund şi să prelungească durata expiraţiei, pentru a-şi mări capacitatea pulmonară şi a reduce astfel riscul declanşării spasmelor.

B) FUMATUL

Există multe motivaţii pentru care fumează oamenii, dar cele mai dăunătoare momente sunt cele în care ei îşi aprind o ţigară în perioadele de stres, folosindu-se de nicotină şi de imaginea fumului pentru a-şi calma nervii şi pentru a avea timp să se gândească. Din păcate, acest efect

suprimă gândurile şi emoţiile prezente, întărind anumite mesaje din copilărie, de tipul: „Taci / fii cuminte!"

Cea mai mare parte a bolilor asociate cu fumatul reflectă aceeaşi anxietate provocată de rostirea cu voce tare a anumitor gânduri, de teama umilinţei sau eşecului. De regulă, când oamenii renunţă la fumat îi copleşesc pe cei din jurul lor cu un adevărat torent de gânduri şi emoţii neexprimate până atunci, copleşindu-i până la punctul în care aproape că îi roagă să se apuce din nou de fumat! Dar dacă individul capătă încredere în sine, nu mai există cale de întoarcere.

C) BRONŞITA ŞI EMFIZEMUL

Aceste două afecţiuni reprezintă de regulă consecinţele cronice ale fumatului. Prima se manifestă sub forma crizelor recurente de infecţii bronhice, iar cea de-a doua ca fază finală a unei boli de plămâni, în care pagubele sunt ireversibile. Din punct de vedere psihospiritual, la fel ca şi în cazul fumatului, se poate vorbi de teama pe termen lung de exprimarea verbală, de teama eşecului sau a demascării.

Emfizemul se instalează de multe ori la persoanele inspirate de „idei bune" sau fantezii, dar care nu au avut niciodată curajul să le „expire", adică să le ofere spaţiul necesar pentru a prinde viaţă, lucru care a condus la o otrăvire a „atmosferei" în care trăiesc. Nu este deloc neobişnuit ca partenerii de viaţă ai acestor persoane să ofere la rândul lor tot felul de pretexte pentru disfuncţionalităţile

cuplului lor, şi am ajuns să mă întreb dacă pretextele nu reprezintă un model de viaţă pentru aceşti oameni, în loc să aibă curajul să fie sinceri şi să capete încredere unii în ceilalţi.

D) SINUZITA, RĂCEALA ŞI CURGEREA NASULUI

În medicina orientală se consideră că energia sistemului respirator este asociată cu durerea şi cu capacitatea de a accepta schimbările. Ori de câte ori apar probleme ale sinusurilor, eu cred că există un substrat dureros, o teamă de a depăşi o problemă şi de a merge mai departe, deşi există şi factori virali sau alergenici care pot contribui la apariţia bolii. Experienţa mi-a demonstrat că sinuzita se declanşează de regulă după suprimarea durerii şi a mâniei, fiind însoţită de multe ori de dureri în gât.

Curgerea cronică a nasului, care necesită clătirea frecventă a gâtului, este la rândul ei asociată cu lacrimile reprimate. Îmi amintesc de o fată care s-a mutat recent din casa ei aflată în Sudul Angliei într-o insulă din Scoţia. Imediat după ce s-a mutat în noua ei casă, fata s-a îmbolnăvit de o sinuzită severă şi a fost nevoită să ia în mai multe reprize antibiotice. Scurgerile nazale au continuat însă, îndeosebi în partea din spate a gâtului.

La vremea când m-a consultat pe mine, doctorul ei făcuse investigaţii serioase asupra alergiei sale, dar fără să găsească vreun factor declanşator. Când mi-a povestit însă

cât de greu i-a fost să plece din Sudul Angliei, unde a rămas toată familia ei, de care îi era extraordinar de dor, totul a devenit limpede. Cu câteva remedii homeopatice ușoare și câteva sfaturi psihologice, problema ei s-a rezolvat curând, și fata s-a adaptat mult mai bine în noua ei casă.

7) Afecțiuni ale gurii

A) ULCERAȚIILE GURII

Aceste mici ulcerații sunt foarte dureroase și apar de regulă atunci când suntem cu psihicul la pământ. Ulcerele se întâlnesc mult mai frecvent la persoanele sensibile la evenimentele din jurul lor, care nu se mulțumesc să le „înghită" sau să le „scuipe", ci le „mestecă" îndelung în mintea lor, prelungind astfel durerea de moment. Protecția granițelor personale atunci când suntem într-o stare psihică proastă ne ajută de regulă să ne apărăm singuri de factorii care conduc la ulcerații.

B) HERPESUL

Aceste plăgi dureroase provocate de virusul herpesului apar mult mai des în perioadele calde, în momentele de stres și în cazul unor diete bogate în nuci și ciocolată. Din punct de vedere psihospiritual, aceste plăgi apar atunci când „cineva te calcă pe nervi", dar îți muști limba și nu dai glas iritării pe care o simți.

Așadar, sfatul meu este: a) nu îi lăsați pe alții să vă calce pe nervi și b) dacă totuși vă enervați, manifestați-vă, nu vă înghițiți furia.

C) DINŢII ŞI GINGIILE

Dinţii noştri reprezintă o sursă de putere pe care am moştenit-o de la animale. Ei ne ajută să începem procesul digestiv, permiţându-ne să muşcăm, să clănţănim, să mestecăm şi să scrâşnim. Poţi învăţa foarte multe despre un om dacă îl priveşti mâncând un măr, căci felul său de a mânca reflectă de multe ori felul în care îşi conduce întreaga viaţă!

Printre mesajele pe care le revelează problemele legate de dinţi şi gingii se numără:

a) SCRÂŞNIREA DINŢILOR, care se petrece de regulă noaptea. Mesajul este asociat cu mânia reprimată.

b) VISE ÎN CARE NE CAD DINŢII – reflectă teama de a ne pierde puterea.

c) DINŢII FALŞI sugerează că ne-am pierdut puterea cu mult timp în urmă!

d) SÂNGERAREA GINGIILOR (în afara cazurilor de probleme medicale grave) poate fi asociată cu o perioadă de insecuritate, în care temelia noastră (solul în care sunt prinse rădăcinile noastre) a fost zdruncinată de un eveniment exterior, în afara controlului nostru, lucru care ne-a condus la o pierdere a puterii.

8) Scleroza multiplă

Această boală implică mai multe *chakra*-e, dar am inclus-o aici din cauza faptului că locul în care se instalează

este situat între celula nervoasă care receptează mesajul şi axonul care îl transmite mai departe. Din punct de vedere patologic, este o boală auto-imună, generată de crearea unor anticorpi care atacă învelişul din mielină al axonului, care se inflamează şi se transformă într-un fel de crustă, numită placă. Această placă împiedică transmiterea informaţiei prin axonul respectiv, de unde decurge o pierdere la nivel senzorial şi/sau motor. Întrucât nu se ştie niciodată când boala poate recidiva sau când poate intra în remisie, este greu să se vorbească de succesul vreunei terapii şi tot ce pot spera medicii este să îi reducă simptomele. Din punct de vedere psihospiritual, situaţia este extrem de complexă, şi poate fi descrisă astfel:

- Indivizii manifestă o tendinţă excesivă către independenţă, dublată însă de o dependenţă marcantă faţă de o singură persoană căreia îi conferă autoritate, de regulă în numele iubirii. Teama de a nu pierde persoana respectivă îi face să fie posesivi şi nesiguri.
- Independenţa şi lipsa lor de încredere îngreunează eforturile celorlalţi de a-i ajuta, deşi, pe măsură ce boala avansează, ei îr.cep să răspundă la manipularea emoţională.
- Atacurile se produc de multe ori la începutul sau la sfârşitul unei relaţii, căci din cauza lipsei preţuirii de sine, identitatea individului depinde de constanţa relaţiei (schimbarea acesteia îi zdruncină). Personal, am asistat la declanşarea unor atacuri imediat după moartea unei rude, la naşterea unui copil, sau chiar în noaptea nunţii.

• Aceşti indivizi sunt extrem de analitici, au dorinţa de a-şi înţelege boala, dar nu sunt la fel de entuziaşti atunci când vine vorba să introducă schimbări în viaţa lor şi au tendinţa să prefere metodele de tratament fizic în locul celor psihologice.

• De multe ori, se poate vorbi de o stare de mânie şi indignare reprimată, lucru vizibil în procesul de inflamare. Mânia poate fi depistată cu uşurinţă, dar este rareori eliminată.

• Lipsa preţuirii de sine conduce la o tendinţă de a le face pe plac celor din jur, indivizii având dificultăţi în a spune „nu".

• Caută aprobarea pentru acţiunile lor, preferând să nu-şi asume responsabilitatea decât să rişte un eşec, dar merg pe calea deschisă de alţii mai degrabă decât să-şi croiască propriul drum.

Probabil cea mai mare nevoie a lor este să fie iubiţi necondiţionat, dar pentru asta ar trebui să renunţe să se mai războiască cu lumea, să le permită celorlalţi să intre în viaţa lor fără a-şi crea o dependenţă de ei, să renunţe la dorinţa de a le face pe plac, să capete mai multă încredere în sine şi să meargă pe propria lor cale.

Sugestii referitoare la echilibrarea *chakra*-ei gâtului

1) Notaţi într-un jurnal toate bucuriile şi supărările dumneavoastră, iar pe ultima pagină sintetizaţi unde aţi ajuns şi bucuraţi-vă de realizările dumneavoastră.

2) Învăţaţi să exprimaţi, nu să reprimaţi. Orice manifestare îi permite unei părticele din fiinţa dumneavoastră să se elibereze şi să trăiască o viaţă mai plenară.

3) Faceţi o listă cu patru obiective pe care aţi dori să le realizaţi în următoarele şase săptămâni. Sub fiecare dintre ele, prezentaţi motivele care ar putea împiedica realizarea lor. Reflectaţi apoi dacă aceste motive sunt raţiuni reale, sau simple pretexte. Nu vă autolimitaţi, căci exprimarea ideilor creatoare atrage după sine abundenţă.

4) Amplificaţi-vă creativitatea manifestându-vă interesul pentru domenii noi, precum dansul, cântatul, olăritul, artele, scrisul etc.

5) Dacă vă propuneţi să vă împărtăşiţi planurile prietenilor sau familiei, vorbiţi ca şi cum ele ar fi deja obiective realizate sau ca şi cum aţi fi deja convins că totul va merge bine. Nu vă exprimaţi teama sau îndoiala.

6) Reţineţi: „încercarea" are la bază teama de „a nu fi suficient de bun". De aceea, nu mai alergaţi după realizări. Mai bine schimbaţi cuvântul cu expresia:

„urmărirea unui obiectiv", care vă permite timpul şi spaţiul necesare pentru a vă bucura de proiectul dumneavoastră.

7) Alegeţi-vă cuvintele cu cea mai mare atenţie şi respingeţi acele gânduri sau afirmaţii care nu v-ar plăcea să vă fie adresate („Ce ţie nu-ţi place, altuia nu-i face"). Nu vă risipiţi energia pe bârfe.

8) Notaţi momentele în care vă simţiţi stresat şi urmăriţi să înţelegeţi care a fost convingerea interioară care a stat la baza acestor momente. Decideţi apoi dacă mai sunteţi dispus să păstraţi această convingere, sau dacă este mai bine să o abandonaţi. Afirmaţiile pozitive pot fi utile, dar dacă în subconştient există o mare îndoială legată de sine, cuvintele se dovedesc neputincioase în faţa gândurilor.

Dacă v-aţi schimbat în mod profund opinia despre sine, cel mai bine ar fi să vă îmbrăcaţi şi să acţionaţi în conformitate cu noua imagine.

9) Dacă ştiţi că aveţi o natură analitică, urmăriţi să renunţaţi la nevoia de a şti totul şi de a pune mereu întrebări pentru a primi o confirmare. Învăţaţi să aveţi încredere şi bucuraţi-vă de libertatea care se naşte din reducerea autocontrolului permanent.

10) Culoarea asociată cu *chakra* gâtului este albastru. Vizualizând această culoare, vă puteţi calma, linişti şi vindeca singuri. Este şi culoarea autorităţii şi a exprimării; de aceea, este culoarea ideală a hainelor pe care le puteţi îmbrăca atunci când vă duceţi la un interviu sau dacă trebuie să ţineţi o conferinţă (un talk-shaw etc.).

Capitolul 12

CEL DE-AL TREILEA OCHI

Cel de-al treilea ochi

Poziţie:	Mijlocul frunţii
Aspect spiritual:	Responsabilitatea faţă de sine
Nevoia de bază:	Viziune şi echilibru
Emoţii asociate:	Confuzie şi luciditate (claritate mentală)
Glanda endocrină:	Pituitară
Organe asociate:	Ochii, partea inferioară a capului, sinusurile
Culoare:	Indigo

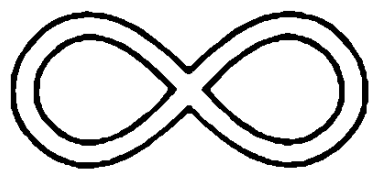
Aspectul spiritual: responsabilitatea faţă de sine

Acest centru, situat în punctul central dintre ochii fizici, este reprezentat de glanda pituitară, care are doi lobi

şi care îndeplineşte, împreună cu hipotalamusul, una din cele mai importante funcţii ale corpului: aceea de menţinere a unei senzaţii echilibrate, dar dinamice, de bunăstare personală. Primeşte impulsuri de la creier, de la cele cinci organe de simţ, de la emoţii şi de la hormoni, şi poate asimila toate aceste informaţii cu o dexteritate infinită, trimiţând apoi directive clare către diferitele sisteme, pentru a asigura astfel o expresie maximă a sufletului cu eforturi minime.

Această manifestare fizică reprezintă o reflectare perfectă a *chakra*-ei, cel de-al treilea ochi fiind centrul echilibrului, înţelepciunii, detaşării şi responsabilităţii. Este important să înţelegem că în acest caz, echilibrul nu este echivalent cu inactivitatea, ci exprimă jocul dinamic al energiilor în jurul unui centru al liniştii, ilustrat prin figura unui opt culcat, care, nu întâmplător, reprezintă şi simbolul infinităţii.

JOCUL DINAMIC AL ENERGIILOR



CENTRUL LINIŞTII

Dar despre ce energii este vorba? Pentru a răspunde la această întrebare, să revenim puţin la *chakra* rădăcinii, unde

coborârea primordială a spiritului concepției noastre activează forța adormită a lui *kundalini.* Pe măsură ce aceasta se trezește și își manifestă tendința să se înalțe până la potențialul ei maxim din *chakra* coronară, energia lui *kundalini* ascensionează în spirală între diferiții poli ai existenței care rezidă la nivelul fiecărei *chakra,* respingând toate obstacolele pentru a obține rezultate maxime. Toate experiențele din viața noastră reprezintă rezultatul acestei ascensiuni a puterii șarpelui în ființa noastră, „tentându-ne" să atingem înălțimi din ce în ce mai mari, către realizarea de sine.

Deși există o adevărată modă să faci comparații între diferiții poli ai existenței, în realitate, orice tentativă de a rămâne prea mult într-un singur aspect al existenței noastre este retezată din față de suflet, care ne împinge către noi și noi perspective asupra realității. Altfel spus, nu este mai bine să fii bun decât rău, la fel cum nu se poate spune că este mai bine să fii femeie sau bărbat. Este vorba doar de variante ale aceluiași tablou, instantanee luate din diferite unghiuri, toate fiind în întregime acceptabile ca expresii ale Creației. Competiția și nevoia de a compara nu sunt altceva decât mecanisme create pentru a justifica stagnarea sufletului din cauza fricii de schimbare și de respingere. Noi nu am putea cunoaște lumina dacă nu am cunoaște întunericul, albul și negrul fiind fațetele aceluiași spectru al culorilor fundamentale.

Următoarea opțiune pe care o avem este aceea de a decide profunzimea experienței noastre. La fel ca atunci când lovim cu piciorul într-o minge prinsă cu o sfoară, cu cât sfoara este mai scurtă, cu atât mai limitată va fi lovitura (în cazul nostru, înțelegerea vieții). Dacă avem curajul să ne reatașăm (în metafora noastră, noi suntem mingea), prinzându-ne cu o sfoară mai lungă, putem începe să ne bucurăm din nou de viață, la potențialul ei maxim. Evident, întrebarea pe care merită să ne-o punem este: „Cine ține de capătul sforii? Putem noi avea încredere în ei?" Răspunsul este că tot noi suntem cel care ține sfoara, centrul nostru interior, ghidat de suflet, care susține centrul liniștii pentru ca personalitatea să se poată mișca în voie prin această lume, trimițându-i apoi sufletului informații sub formă de vibrații.

Ca să recapitulăm, capacitatea de a ne regăsi în toate aspectele ființei noastre depinde de dezvoltarea unui centru puternic și demn de încredere, care, în mod paradoxal, depinde la rândul lui de dorința personalității de a explora plenar lumea în care locuiește. Simbolic vorbind, acest proces reflectă un aspect important din fizica cuantică, în care conceptul de punct focal care interacționează cu un flux de mișcare poate fi regăsit în diferitele faze ale electronului, ce poate apărea fie ca particulă, fie ca undă. Nu este vorba de o situație de tip fie/fie, ci de o simbioză perfectă, în care nici unul din cele două aspecte nu este mai important decât celălalt.

Pe măsură ce şarpele se deplasează de la un pol la celălalt al existenţei, el absoarbe energia generată şi aduce *chakra* respectivă la echilibru. Astfel:

- La nivelul centrului rădăcinii, *kundalini* oscilează între „insecuritate" şi „limitare", pentru a descoperi siguranţa.
- La nivelul centrului sacral, ea oscilează între „dependenţă" şi „independenţă", pentru a descoperi interdependenţa.
- La nivelul centrului plexului solar, energia oscilează între „egoism" şi „altruism", pentru a descoperi preţuirea de sine.
- La nivelul centrului inimii, şarpele-putere oscilează între „autodistrugere" şi o „inimă de piatră", pentru a descoperi iubirea de sine.
- La nivelul centrului gâtului, *kundalini* oscilează între „apatie" şi „voinţă", pentru a descoperi expresia creatoare.

Când *kundalini* ajunge la nivelul celui de-al treilea ochi, ea oscilează între „materie" şi „spirit", pentru a descoperi unitatea cu Creatorul, prin sacrificiul de sine suprem. Deşi până acum am insistat mereu asupra necesităţii de a ne descoperi pe noi înşine, revin acum şi afirm că pentru a atinge acest rezultat este nevoie să ne sacrificăm pentru o cauză mai înaltă. Această pierdere aparentă ne oferă însă un câştig infinit mai mare, astfel încât merită toate eforturile!

Înțelepciune și discernământ

La fel ca și o oglindă, cel de-al treilea ochi vede totul, dar nu judecă nimic; el înregistrează și reflectă informațiile pe care le primește, având o singură capacitate în plus față de cele ale oglinzii, puterea înțelepciunii. Această fațetă a sufletului este înzestrată cu însușirile discernământului, obiectivității, lucidității, detașării și Iubirii Universale, deși poate părea rece și detașată în ochii celor care nu o înțeleg.

Înțelepciunea este apanajul liderilor autentici, care așteaptă sugestii, obiecții, laude și tăcere din partea celorlalți membri ai grupului, iar după ce a strâns toate informațiile la un loc, le reconsideră fără judecată și fără subiectivism, folosindu-și discernământul și luând decizia finală în funcție de ceea ce consideră că este cel mai bun lucru pentru toți cei implicați.

Această claritate a minții este esența adevăratului intelect, forma cea mai înaltă a inteligenței, care folosește procesul analitic pentru a sorta, respinge sau înțelege, deopotrivă ceea ce s-a spus și ceea ce s-a putut citi printre rânduri. Dacă această calitate este combinată cu compasiunea și rezonanța inimii, din ea se naște puterea intuiției. Înțelepciunea este cea care ne permite să discernem dacă ceea ce ne-a relatat intuiția în legătură cu o situație sau cu o persoană trebuie spus cu voce tare sau

nu, sau doar observat în tăcere, în calitate de „martor liniştit".

Căci înţelepciunea celui de-al treilea ochi nu este alimentată de egoul nostru, nici de preţuirea excesivă de sine, de nesiguranţa noastră sau de lipsa iubirii de sine. Ea nu este interesată să acţioneze decât în conformitate cu cele mai înalte intenţii, privind dincolo de problema concretă, la imaginea de ansamblu în care se integrează ea. Sunt convinsă că orice cititor îşi aminteşte cel puţin un moment în care, dacă ar fi vorbit fără tact, chiar dacă ar fi rostit o simplă opinie, cei din jur ar fi avut de suferit din cauza egoului său. Spre exemplu, să spunem că ne aflăm într-o relaţie nouă, iar euforia momentului este atât de incitantă încât refuzăm să ne gândim la viitor, deşi anumite îndoieli continuă să ne tulbure mintea. Ultimul lucru pe care dorim să-l auzim în asemenea momente este: „Dacă doreşti opinia mea, pot să-ţi spun...", oricât de bine intenţionată ar fi persoana în cauză. Şi dacă tot suntem la acest capitol, să mai adăugăm şi că atunci când relaţia se destramă, cuvinte de genul: „Ţi-am spus eu / Ţi-aş fi putut spune cu săptămâni în urmă..." nu ajută cu nimic la reducerea durerii de moment.

În mod similar, dacă gândim asemenea lucruri, chiar fără a le da glas, noi menţinem o judecată care distorsionează şi afectează adevărata interacţiune. Mulţi oameni mă întreabă dacă pot citi aurele. Dacă le spun că da, pot citi imediat pe chipul lor o expresie de oroare, la

gândul că însuşirea mea de a citi corpurile subtile înseamnă că îi analizez şi îi judec continuu pe oameni.

De aceea, îl asigur imediat pe interlocutor că singurul lucru pe care îl văd este persoana din faţa mea şi informaţiile pe care doreşte să mi le ofere ea în mod conştient. Nimic mai mult! Pentru mine este mult mai important să le câştig respectul şi deschiderea sufletească decât să aflu ceva care i-ar putea face să se simtă vulnerabili, amplificându-mi astfel egoul.

Intenţia

În capitolele anterioare am examinat diferitele forţe de atracţie care reprezintă puterea de motivaţie din spatele viselor, imaginaţiei şi inspiraţiei noastre. Recapitulând:

- La nivelul plexului solar, puterea de atracţie este dată de speranţă, dorinţă şi voinţă.
- La nivelul inimii, puterea de atracţie este dată de fuziune, conectare şi iubire.
- La nivelul gâtului, puterea de atracţie este dată de convingere, voinţă conştientă şi încercare.

„Intenţia noastră de a crea" este înregistrată la nivelul celui de-al treilea ochi, reflectând nivelul nostru de înţelegere a responsabilităţii care ne revine pentru lumea interioară şi exterioară în care trăim. Revenind la analogia cu oglinda, dacă suprafaţa acesteia este acoperită cu praful

iluziei, fanteziilor şi temerilor, este imposibil să ne vedem cu claritate propria imagine, şi deci să cunoaştem adevărul. Mulţi oameni fac acest lucru deliberat. De ce?

Poate că pe un anumit nivel, ei cred că oglinda le va revela imperfecţiunile pe care le cunosc şi se tem că vor fi judecaţi de cei din jur, sau poate, încă şi mai important, se tem că ar trebui să recunoască frumuseţea minunată care există în interiorul lor şi nu s-ar mai putea întoarce la realitatea lor actuală. Prin menţinerea unei faţade de care ne ataşăm speranţele şi convingerile, noi ne asigurăm un anumit nivel de securitate, dar nu vom cunoaşte niciodată extazul iluminării.

Atunci când şarpele ascensionează, căldura provocată de mişcările lui permite evaporarea aburilor iluziei, iar suprafaţa oglinzii începe să se cureţe. Simultan, căldura arde aspectele cele mai grosiere ale naturii noastre, astfel încât lumina interioară începe să strălucească, iluminându-ne adevărata natură. Ne vedem astfel exact aşa cum suntem, fără necesitatea de a justifica, de a explica, de a ne cere scuze sau de a ne schimba, căci în sfârşit, am ajuns la adevăr!

Responsabilitatea

Semnificaţia acestui cuvânt provine din latinescul *spondere,* care înseamnă „a promite". De aceea, întrebările

pe care le ridică această însuşire sunt: „Îţi respecţi promisiunea pe care ţi-ai făcut-o înainte de a te încarna pe acest pământ? Îţi trăieşti viaţa aşa cum doreşte sufletul tău şi eşti cu adevărat responsabil pentru viaţa pe care ţi-ai creat-o?"

Cel de-al treilea ochi vede totul, înregistrează totul şi nu judecă nimic. Nu există nici un alt loc pentru a te ascunde de privirea lui, decât propriile noastre iluzii. Cât de uşor ne este să găsim alte persoane pentru care să fim responsabili, evitând în schimb propria noastră imagine reflectată în oglinda adevărului. Din fericire, intuiţia nu uită, oferindu-ne cu blândeţe, dar şi cu fermitate, noi şi noi ocazii de a reveni pe cale, astfel încât – prin rezonanţa inimii – să ne putem urma propriul adevăr.

Limbajul trupului

Orice încercare de a ne acoperi ochii cu ochelari de soare, cu părul sau cu mâinile, sau de evitare a contactului ocular, reflectă o persoană care nu doreşte să fie privită, fiind convinsă, la fel ca şi struţul, că nimeni nu o vede dacă îşi îngroapă capul în nisip. De fapt, acest tip de comportament este asociat mai degrabă cu plexul solar, cu lipsa preţuirii de sine, care îl face pe individ să creadă că nu merită să fie privit sau că cei din jur pot privi drept în întunecimile sufletului său (fără să-i vadă niciodată lumina).

Dacă vom înțelege că nu avem nimic de ascuns, decât propria noastră măreție, ne vom ridica cu mândrie mâinile de pe ochi și ne vom simți fericiți să ne proiectăm în lumea exterioară prin aceste ferestre ale sufletului care sunt ochii.

Boli asociate

1) Afecțiunile ochilor

O parte din aceste boli sunt structurale sau congenitale, caz în care tratamentul nu poate fi decât limitat. Știința medicală avansează însă cu pași repezi, iar din punct de vedere psihospiritual, orice stare reprezintă un mesaj:

A) MIOPIA (VEDEREA SCURTĂ): reflectă necesitatea de a nu ne mai face griji în legătură cu cele mai mici detalii ale vieții, preocupându-ne mai mult de imaginea de ansamblu.

B) HIPERMETROPIA (VEDEREA LUNGĂ): reflectă necesitatea de a nu ne mai focaliza atenția asupra fanteziilor legate de viitor sau asupra regretelor venite din trecut, privind ceea ce se află acum în fața ochilor noștri. De ce să ratăm frumusețea momentului prezent?

C) ASTIGMATISMUL: este o afecțiune în care suprafața reflectantă a celor doi ochi nu este simetrică, ceea ce indică necesitatea găsirii unui echilibru între intuiție și logică, și folosirea armonioasă a celor două însușiri.

D) STRABISMUL: ochii nu sunt aliniaţi şi nu generează o imagine unitară, prezentându-i individului două imagini diferite. Pentru a ieşi din această situaţie, creierul ignoră impulsurile nervoase provenite de la unul din ochi, care devine astfel un „ochi leneş". Tratamentul corectiv urmăreşte să stimuleze funcţia vizuală prin acoperirea celuilalt ochi cu un plasture. Din punct de vedere psihospiritual, ochiul leneş reflectă existenţa unui aspect al sinelui care doreşte să se ascundă. Dacă este vorba de ochiul drept, aspectul este de natură masculină: logica, raţiunea etc. Dacă este vorba de ochiul stâng, aspectul este de natură feminină: intuiţia, sensibilitatea etc. Este important ca vederea bioculară să fie restabilită deopotrivă la nivel fizic şi spiritual.

E) GLAUCOMUL: presiunea din interiorul ochiului creşte până la un nivel periculos, distrugând nervul optic. Procesul creează mai întâi o „viziune tunelară", iar apoi conduce la orbirea totală. Din punct de vedere patologic, boala poate fi rezultatul unei probleme structurale la nivelul ochiului, a unui diabet sau a unei afecţiuni genetice. Din perspectiva psihospirituală, se constată că înainte de instalarea bolii, individul simte o nevoie acută să îşi controleze mediul în care trăieşte, din cauza insecurităţii, fiind de multe ori dogmatic, critic şi îngust la minte, însuşiri reflectate mai târziu în caracteristicile bolii.

Îmi amintesc de o femeie care şi-a pierdut vederea la un ochi şi nu mai vedea decât parţial cu celălalt. Mi-a povestit că înainte de instalarea glaucomului fusese o persoană mândră şi îngâmfată, care credea că „dacă dorea ca o muncă să fie bine făcută, trebuia să o facă ea însăşi". De aceea, îşi conducea întotdeauna singură maşina, neavând încredere în nici un alt şofer, făcea curăţenie în casă înainte să ajungă femeia angajată special în acest scop şi avea ambiţia să fie preşedinta oricărui comitet din care făcea parte, căci era convinsă că celelalte persoane nu erau adecvate pentru postul respectiv.

Apoi a fost lovită de orbire. Femeia a continuat: „Am fost silită să renunţ la condus şi să capăt încredere în ceilalţi. Nu mai puteam vedea praful, aşa că am devenit mai puţin pretenţioasă în ceea ce priveşte curăţenia, am renunţat la comitetele mele, căci cititul îmi devenise imposibil, iar dacă în trecut treceam pe partea cealaltă a străzii dacă vedeam pe cineva cu care nu doream să mă întâlnesc, acum mă izbesc pur şi simplu de ei şi trebuie să recunosc că acest lucru m-a ajutat să îi reconsider. Am descoperit în oameni o frumuseţe de care înainte nu eram conştientă".

Deşi nu mai putea scăpa de handicapul fizic, mi-a povestit fericită că a câştigat enorm de mult din punct de vedere spiritual, renunţând la temerile ei legate de inadaptare şi cunoscându-i mult mai bine pe cei din jur, nu doar cu mintea, ci mai ales cu inima.

F) CATARACTA: lentilele ochiului se îngroaşă, datorită slabei irigări a sângelui, procesul care apare de regulă odată cu avansarea în vârstă. În mod normal, schimbarea formei lentilelor ne permite să ne păstrăm focalizarea privirii acolo unde ne-o fixăm. Cataracta simbolizează inflexibilitatea, nu numai a lentilelor, ci şi cea psihospirituală, la nivelul minţii individului. De aceea, întrebarea pe care ar trebui să şi-o pună aceşti bolnavi este următoarea: „În ce sector al vieţii mele am devenit inflexibil şi incapabil să accept schimbarea (focalizarea), pentru a mă adapta unei noi perspective asupra vieţii?"

G) PARTICULELE PLUTITOARE: aceste particule negre, minuscule, care trec prin câmpul vizual, sunt asociate cu o tulburare a funcţiei ficatului, şi deci cu reprimarea mâniei, care trebuie eliberată (vezi plexul solar).

H) DEGENERAREA MACULARĂ: în această boală, acele celule ale retinei care primesc cele mai înalte frecvenţe luminoase degenerează, lăsându-i individului vederea periferică, dar nu şi cea centrală. Experienţa mi-a demonstrat că există o corelaţie clară între instalarea acestei boli şi „vederea" unui aspect care îl orbeşte pe individ. Spre exemplu, atunci când acesta realizează care este adevărul, dar preferă să nu-l vadă, sau când evită ceva care se află chiar în faţa ochilor lui, preferând să rămână la periferie. Intuiţia celui de-al treilea ochi nu poate fi însă evitată, indiferent ce mijloace folosim pentru a incapacita funcţia noastră fizică.

I) OCHII ÎNROŞIŢI: CONJUNCTIVITA, HEMORAGIA CONJUNCTIVALĂ ŞI IRITA: aceste boli pot avea cauze diferite, printre care alergiile şi infecţiile. Irita, sau inflamarea irisului, este asociată de regulă cu bolile auto-imune, şi implicit cu profilul psihologic al omului (vezi *chakra* inimii). Aşa cum am discutat la bolile ficatului (plexului solar), meridianul acestuia trece prin ochi, iar atunci când este blocat din cauza mâniei reprimate, el poate conduce la înroşirea ochilor, care reprezintă un mesaj de tip: „Cine te face să vezi roşu în faţa ochilor?"

J) OCHII USCAŢI: ochii nu mai produc cantitatea necesară de lacrimi, proces care conduce de multe ori la o stare de iritare. Această tulburare poate însoţi diferite boli auto-imune (vezi *chakra* inimii), în special aşa-numitul sindrom al lui Sjorgen, caracterizat prin artrită şi uscarea altor părţi ale corpului. Experienţa m-a învăţat că ochii uscaţi sunt inevitabil asociaţi cu incapacitatea de a plânge, preferând o înfruntare stoică a durerii. Lacrimile de mânie, tristeţe şi bucurie ar trebui lăsate să curgă liber, căci ele conduc la o stare de acceptare şi pace.

2] Durerile de cap generate de tensiunile nervoase

Atunci când ne asumăm responsabilitatea faţă de alte persoane fără a ţine seama de propriile noastre nevoi, noi suntem de multe ori copleşiţi de probleme, simţind o stare

de tensiune şi resentiment acumulându-se în muşchii din jurul gâtului şi ai capului. Drama este că rezistenţa pe care o opunem la propriile noastre „intenţii creatoare" îi atrage în permanenţă către noi pe cei „cu probleme".

Dacă vom avea curajul să răspundem chemării noastre interioare, lăsându-i pe ceilalţi să procedeze la fel, ne vom regăsi pe adevărata cale a realizării de sine, iar durerile de cap vor dispărea.

3) Migrena

Migrenele pot fi uşoare sau severe, când li se adaugă simptome precum voma, tulburările de vedere şi chiar paralizia. La copii, se manifestă prin dureri abdominale. Plexul solar este şi el implicat în etiologia acestor dureri de cap, care se manifestă mult mai frecvent la cei conştiincioşi, martiri ai unei cauze nobile, sau care „fac totul" pentru a-şi duce la bun sfârşit o sarcină, chiar dacă rezultatele sunt mediocre.

Boala este asociată de regulă cu lipsa încrederii în sine şi cu o sensibilitate extremă, indivizii din această categorie preferând să răspundă la solicitările altora decât să îşi urmeze propria intuiţie. Întrucât au mari dificultăţi în a-şi împlini propriile nevoi, migrenele le oferă un pretext acceptabil pentru a chiuli de la şcoală sau de la serviciu. Pe termen lung, ei trebuie să înveţe să spună „nu", să-şi protejeze propriile frontiere, să-şi amplifice preţuirea de sineşi să-şi facă timp pentru joacă şi spontaneitate.

4) Ameţelile, leşinul şi boala lui Meniere

Aceste boli care se manifestă la nivelul *chakra*-ei echilibrului pot fi cauzate de un virus, de tulburările urechii interioare, de o tumoare la creier sau de deteriorarea şirei spinării la nivel cervical. După stabilirea diagnosticului, este important ca medicul să-l întrebe pe bolnav: „Ce zonă din viaţa ta este dezechilibrată?" Spre exemplu, sunt frecvente cazurile în care există un dezechilibru al *chakra*-ei rădăcinii, provocat de schimbarea mediului, acasă sau la serviciu. Ameţeala îi oferă persoanei un pretext acceptabil pentru a rămâne la pat, în siguranţă.

Aceşti bolnavi trebuie să înveţe să accepte provocările vieţii, fără a-şi ascunde capul în nisip, proces care presupune o cultivare a flexibilităţii, încrederii şi devoţiunii, precum şi o lărgire a orizontului personal.

5) Dislexia

Această problemă nu este nouă, dar incidenţa ei a crescut mult în ultimii ani, parţial datorită îmbunătăţirii metodelor de diagnosticare şi parţial datorită copiilor „cu creierul adaptat la totalitate" care se incarnează în aceste vremuri pe pământ. Mulţi dintre ei par handicapaţi din punct de vedere educaţional, deşi nu este exclus ca handicapul să-i aparţină sistemului însuşi, care nu a mai evoluat dincolo de învăţarea pe de rost a unor informaţii enciclopedice. Aceşti tineri sunt extrem de creativi,

deopotrivă manual şi mental, şi au nevoie de spaţiu pentru a-şi dezvolta capacităţile.

Viitorul planetei se află în mâinile acestor copii, care ne învaţă importanţa integrării dintre cele două emisfere ale creierului, sintetizând intuiţia şi sensibilitatea cu logica şi intelectul şi dând astfel naştere unui individ spiritual.

Sugestii referitoare la armonizarea activităţii celui de-al treilea ochi

1) Imaginaţi-vă figura cifrei opt trecând prin faţa ochiului dumneavoastră drept, apoi prin faţa celui stâng, şi trezindu-vă intuiţia. Exerciţiul echilibrează cel de-al treilea ochi şi amplifică puterea de focalizare asupra vieţii.

2) Învăţaţi să aveţi încredere şi să vă folosiţi de intuiţia dumneavoastră, mergând pe firul primului gând neemoţional care vă trece prin minte, până la capăt. Nu uitaţi: călătoria este la fel de importantă ca şi destinaţia. De aceea, ţineţi ochii deschişi de-a lungul întregului drum.

3) Învăţaţi să priviţi dincolo de problemele concrete, la imaginea de ansamblu.

4) Priviţi-i pe cei pentru care v-aţi asumat responsabilităţi şi puneţi-vă întrebarea: „Cine de cine are nevoie? Ce aş face dacă nimeni nu ar mai avea nevoie de mine?" Aveţi curajul să spuneţi „nu", făcând astfel loc pentru ca imposibilul să se poată deveni posibil.

5) Atunci când oferiți ajutor sau sfaturi, clarificați-vă motivele: „Care este intenția mea creatoare?"

6) „În ce sector al vieții mă autolimitez, preferând să cultiv aspectele sigure decât să risc polaritatea opusă?"

7) Asumați-vă un risc și întindeți-vă aripile, împlinind astfel promisiunea pe care v-ați făcut-o înainte de a vă incarna pe pământ.

8) Luați decizii bazate pe înțelepciune și discernământ, nu pe teamă și ego.

9) Culoarea asociată cu această *chakra* este indigoul. Vizualizarea sa conduce treptat la o viziune din ce în ce mai profundă, similară cu aceea a unui cer nocturn. Dacă vă simțiți copleșiți de responsabilități, imaginați-vă că priviți în punctul central al unei flori (punctul să fie negru), după care, pe această stare de focalizare, gândiți-vă la următorul pas pe care trebuie să-l faceți pentru ca sufletul dumneavoastră să progreseze.

Capitolul 13

CHAKRA CORONARĂ

● *Chakra* coronară

Poziţie:	Creştetul capului
Aspect spiritual:	Conştiinţa de sine
Nevoia de bază:	Acceptarea
Emoţii asociate:	Disperarea şi pacea
Glanda endocrină:	Pineală
Organe asociate:	Creierul
Culoare:	Violet

Aspectul spiritual: conștiința de sine

Încoronarea supremă a călătoriei şarpelui constă în atingerea acestui centru energetic, locul prin care a intrat în materie primul impuls al spiritului şi pe unde acesta va

părăsi materia, îmbogăţit cu experienţele vieţii. Cu fiecare respiraţie, noi retrăim acest ciclu al inspiraţiei şi expiraţiei, al vieţii şi al morţii, fiecare nouă buclă fiind îmbogăţită de precedenta. Din această *chakra* porneşte un fir argintiu care face legătura cu sursa noastră spirituală, prin care curge energia divină, inspirând existenţa noastră umană. În timpul experienţelor extracorporale, sufletul se percepe pe sine plutind în jurul corpului fizic, păstrând legătura cu lumea materiei prin intermediul firului argintiu. Dacă acesta din urmă se rupe, viaţa fizică încetează, iar corpul moare.

Cuvântul conştiinţă înseamnă „cunoaştere". În încercarea noastră de a incarna plenar esenţa sufletului şi de a ne dezvolta astfel conştiinţa plenară de sine, noi suntem inspiraţi cu cunoaştere din mai multe surse, deopotrivă eterice şi lumeşti, şi ni se cere să ne dezvoltăm înţelepciunea prin aplicarea activă a acestei cunoaşteri. Altfel spus, simpla cunoaştere intelectuală nu are nici o valoare dacă nu este manifestată în această lume, acesta fiind principalul factor cauzator al bolii lui Alzheimer.

Această stare de conştiinţă după care tânjim cu toţii sfidează orice descriere sau analiză, căci orice încercare de înţelegere sau de explicare ar limita experienţa, la fel cum orice tentativă de a descrie starea de extaz presupune existenţa unui observator aflat în afara acestei stări. *Chakra* coronară reprezintă sediul unei conştiinţe în care experienţa şi cel care experimentează devin una, în care nu mai există

decât eternul prezent şi în care „eul" s-a dizolvat complet în totalitate („noi").

Crearea unui canal atât de curat pentru această energie atotputernică a inspiraţiei nu se poate realiza fără eforturi şi fără sacrificii, la fel cum s-a întâmplat şi cu călătoria de-a lungul *chakra*-elor. Nu putem sublinia îndeajuns importanţa creării unei personalităţi puternice, independente, care să poată fi utilizată de către suflet pentru exprimarea sa, dar după ce totul a fost spus şi a fost trăit, noi devenim fiinţe spirituale, iar după ce intrăm în rezonanţă cu natura noastră transpersonală, singurul obiectiv care ne mai rămâne de atins este fuziunea sau unitatea cu Creatorul nostru, în care „voinţa mea" devine „Voia Ta", „inima mea" devine „Inima Ta", iar „fiinţa mea" devine „Fiinţa Ta". În acea stare, nu mai există luptă, târguială, rugăciune sau griji, ci doar senzaţia directă a de respira la unison cu respiraţia divină. Orice emoţie îndreptată împotriva lui Dumnezeu, dar mai ales mânia, ne împiedică să cunoaştem adevărul şi să fim co-creatorii existenţei universale.

Această stare de luciditate mentală nu poate fi atinsă însă prin pasivitate şi servitute. Simpla dorinţă de a ne purifica şi de a ne dărui lui Dumnezeu nu este sinonimă cu iluminarea. Fraze de genul: „Las universul să decidă în locul meu", sau „Mă las dus de val" pot fi simple indicii de iresponsabilitate, născută din dorinţa de a evita greşelile

şi eşecurile, specifică *chakra*-ei gâtului şi *chakra*-ei rădăcinii. Scopul suprem nu înseamnă să devii un vas gol sau un canal din plastic, cu care spiritul nu are nici o interacţiune, nici să devii un zombi fără gânduri sau sentimente personale.

Scopul nostru este să ne dezvoltăm ca o fiinţă dinamică, interactivă şi creatoare, folosindu-ne de experienţele pe acest pământ pentru a ridica vibraţia corpurilor noastre subtile, astfel încât, împreună, ele să rezoneze cu frecvenţa sufletului nostru. La rândul lui, sufletul va căuta să intre în rezonanţă cu spiritul divin (inspiraţia), iar atunci când cei doi fuzionează într-un extaz perfect (vezi *chakra* inimii), putem spune că am asistat la căsnicia cosmică între principiul suprem masculin şi principiul suprem feminin.

Majoritatea bolilor descrise mai jos reflectă un dezechilibru în această relaţie dintre spirit şi suflet, datorat în cea mai mare parte slabei dezvoltări a personalităţii. Din păcate, stresul modern i-a împins pe oameni să caute „calea către casă" înainte să fi avut timpul necesar să se centreze profund pe această planetă, creând astfel tensiuni în special la nivelul corpului eteric şi al celui astral, care ajung să vibreze pe frecvenţe inferioare celei a sufletului. Dacă ne decidem însă să rămânem pe această planetă şi să ne asumăm responsabilitatea pentru propria noastră cale, vibraţia noastră se schimbă, iar inspiraţia începe să curgă din nou.

Cercetările au demonstrat fără putință de tăgadă că teama de viață este mult mai mare decât frica de moarte!

Căutarea stării de beatitudine i-a determinat pe mulți să-și caute refugiul în droguri, pentru a trăi experiența fără a mai face eforturile necesare, mai ales dacă duc o viață dureroasă și doresc să scape de ea, într-o lume a fanteziei. Din păcate, euforia inițială nu durează, și deși nu toți simt nevoia să repete experiența, unii devin dependenți de ea. Așa cum am discutat la secțiunea referitoare la *chakra* inimii, orice formă de dependență implică o lipsă a iubirii și a prețuirii de sine, iar în cazul drogurilor se poate vorbi și de o insecuritate suplimentară, care generează și mai multă anxietate.

De aceea, după părerea mea, orice formă de tratament al dependenței de droguri ar trebui să le ofere bolnavilor o senzație de securitate și o structură sănătoasă, amplificându-le astfel încrederea în sine.

Menirea

Una din primele întrebări pe care începem să ni le punem atunci când devenim conștienți de natura noastră spirituală este următoarea: „Care este menirea mea în viață?", în speranța secretă că vom descoperi o misiune ușoară, care ne va aduce mari satisfacții. În marea

majoritate a cazurilor, răspunsul este foarte simplu: „Iubeşte-te pe tine însuţi, pe semenii tăi şi întreaga Creaţie". O afirmaţie scurtă, dar profundă, care ne face să ne întrebăm dacă nu cumva este mai bine să fii ignorant.

Cuvântul menire se referă la un obiectiv în jurul căruia să ne centrăm întreaga viaţă, dar esenţa vieţii este schimbarea continuă, fiecare nou episod dând naştere următorului, în funcţie de răspunsul la fiecare situaţie în parte. Chestiunea este complexă şi ne cere să înţelegem rolul „liberului arbitru", căci în funcţie de perspectiva pe care o avem, o situaţie ni se poate părea fie o oportunitate, fie o provocare. Pe măsură ce corpurile noastre subtile îşi modifică frecvenţa pe o vibraţie superioară, ca urmare a experienţelor noastre de viaţă, liberul arbitru devine din ce în ce mai limitat, iar destinul începe să prevaleze, direcţionându-ne acţiunile. Chiar şi aşa, este bine să înţelegem că indiferent de situaţie, opţiunea ne aparţine, deşi:

a) După ce intrăm în rezonanţă cu Sursa, este posibil să nu mai dorim să ne îndepărtăm de centrul fiinţei noastre.

b) Dacă ne îndepărtăm de cale, vom deveni mult mai vulnerabili în faţa dizarmoniei, căci sensibilitatea noastră creşte odată cu luciditatea.

Menirea cea mai înaltă pe care o putem împlini este revelarea de sine, stabilirea conexiunii cu Sursa şi servirea sinceră a umanităţii. Pe măsură ce ne îndreptăm către aceste obiective, constatăm că „nevoia" noastră de a cunoaşte nu face altceva decât ne hrănească egoul, iar atâta vreme cât

intenţia noastră de a crea (cel de-al treilea ochi) provine din partea cea mai înaltă a fiinţei noastre, fiind motivată de puterea iubirii (de inimă), scopul nu este important.

Noaptea întunecată a sufletului

Vor fi totuşi momente în viaţa noastră când vom experimenta o senzaţie de izolare extremă, de disperare, anxietate, depresie şi abandonare, când nu vom mai şti încotro să o apucăm. Această „noapte întunecată a sufletului" este foarte puţin înţeleasă de psihologii moderni, care încearcă să facă o legătură între situaţiile prezente care au declanşat criza şi experienţele din copilărie, fără să-şi dea seama că aceste simptome se nasc din străfundurile fiinţei, dintr-un loc în care sufletul este conştient de nevoia schimbării, care nu mai poate fi amânată. Durerea disperării pe care o simţim în asemenea momente reprezintă strigătul acelei părţi din fiinţa noastră care aşteaptă să fie recunoscută, strigăt care ne mişcă profund, la fel cum ne emoţionează plânsul unui copilaş care s-a rătăcit.

Aceste sentimente intense ne cer să renunţăm la toate acele preocupări prezente care ne reţin atenţia, dar care nu servesc cu nimic sufletului, plecând în căutarea oiţei rătăcite. Singurul indiciu pe care îl avem este cel care rezonează cu vibraţia inimii şi cu înţelepciunea minţii. În asemenea momente, vom fi uimiţi să constatăm cât de

puțini oameni ne mai rămân alături, susținându-ne, căci cei mai mulți dintre ei vor fugi speriați în fața iraționalității și disperării noastre, temându-se de propriul lor vid interior, sau vor încerca să ne convingă să ne redobândim din nou autocontrolul.

Într-adevăr, acestea sunt adevărate momente de nebunie, în care vechile structuri nu mai au nici o logică, iar noile structuri nu s-au născut încă; acesta este căminul lui Kali și Lilith, care, prin natura lor așa-zis distructivă, acționează ca niște țiitoare ale sufletului. În acest vid este plantată însă noua sămânță a inspirației, care ne cheamă către ea cu o energie ce ni se pare atât de familiară încât inima noastră îi acceptă cu bucurie prezența.

Mi-ar plăcea ca toți terapeuții, în special cei care lucrează cu mintea pacienților, să fie antrenați și în ceea ce privește sufletul, dar mai ales să fi experimentat cel puțin o noapte întunecată a sufletului lor. La fel ca și în cazul șamanilor, pentru a atinge starea holistică, este necesar să pătrundem noi înșine în zonele cele mai întunecate ale vieții noastre, dacă dorim să-i ajutăm pe alții să renunțe la iluziile care îi împiedică să-și urmeze lumina interioară.

Limbajul trupului

1) Atunci când sunt disperați, mulți oameni își plasează mâinile pe cap, spunând: „Nu știu ce să mă fac!"

2) Numeroase religii celebrează *chakra* coronară cerându-le adepților lor fie să-și acopere creștetul capului, fie să și-l radă.

Boli asociate

La fel ca și în cazul *chakra*-ei inimii, se poate vorbi la ora actuală de un aflux intens de energie care pătrunde în corpurile noastre subtile prin aceste două *chakra*-e. În cazul *chakra*-ei coronare, se pare că scopul acestei creșteri a vibrației este acela de a ne ridica starea de conștiință pentru a intra în rezonanță cu Forța Creatoare, care este extrem de activă în această epocă. Nu întâmplător, medicii se confruntă astăzi cu o creștere a incidenței bolilor asociate cu această *chakra,* căci mintea încearcă să integreze noul „program" cu prețul unor dezechilibre cât mai reduse. Boala nu este altceva decât rezultatul firesc al opoziției la această schimbare, manifestată de personalitatea care nu se simte pregătită sau dispusă să renunțe la propria ei cale, în principal din cauza lipsei prețuirii de sine sau a insecurității.

Cei care lucrează cu sistemul de *chakra*-e în vederea rezolvării acestor probleme constată o reducere a rezistenței, acceptând mai întâi mental noile informații, pentru a le manifesta apoi din ce în ce mai intens în viața de zi cu zi.

1) Depresia

Există grade diferite de depresie, mergând de la cei care consideră viaţa insuportabilă până la cei care experimentează simptomele ei ca pe un aspect natural al durerii. Oricare ar fi diagnosticul, medicul trebuie să trateze deopotrivă dezechilibrul chimic de la nivelul creierului şi dezechilibrele spirituale de la nivelul *chakra*-ei coronare. Din punct de vedere psihologic, depresia reprezintă acea stare în care ne pierdem motivaţia vieţii, conducând la simptome precum oboseala, agitaţia sau letargia.

Există foarte puţini oameni care trec prin viaţă fără să experimenteze „perioade grele", când viaţa pare să se oprească în loc şi totul pare cenuşiu. Aşa cum spuneam mai sus, depresia reprezintă un aspect al nopţii întunecate a sufletului, dar poate fi şi o reacţie la o situaţie curentă. Oricare ar fi cauza, boala trebuie luată în seamă, căci ea sugerează în mod clar că legătura noastră spirituală (care se realizează prin *chakra* coronară) s-a diluat şi trebuie întărită. Tratamentul poate include ajutorul psihologic profesionist, dublat de metode care să întărească legătura cu noi înşine, precum meditaţia, tehnici muzicale, vizuale, plimbările în natură, prietenia, rugăciunea şi râsul.

2) Depresia maniacală. Tulburarea bipolară

Această afecţiune, caracterizată prin crize de manie, urmate de depresie, apare la mulţi oameni din categoria

celor bogați și respectați. Tratamentele disponibile, pe bază de litiu, ajută la echilibrarea naturii bipolare. În plus, cei care suferă de această tulburare au de regulă un coeficient ridicat de inteligență și sunt foarte intuitivi, conștientizând situația în care se află.

Dintr-o perspectivă psihospirituală, se poate spune că dezechilibrul se manifestă între centrul rădăcinii și cel coronar, astfel încât dacă unul din ei este complet deschis, celălalt este închis, și invers. În timpul fazei maniacale, individul este extrem de inspirat, fiind inundat cu idei fantastice, dar pe care este incapabil să le manifeste plenar în realitate. Când această fază este înlocuită de depresie, inspirația pare să dispară complet, fiind înlocuită de senzația că viața nu merită să fie trăită.

Simptomele acestui gen de dezechilibru pot fi observate – într-o formă mai blândă – la nivelul întregii umanități. Acum suntem pasionali și inspirați, pentru ca în clipa următoare să ne pierdem complet interesul, la cea mai mică rezistență din partea circumstanțelor exterioare. Găsirea echilibrului între inspirație și manifestare este similară cu descoperirea echilibrului între spirit și materie, dar atunci când este atins, rezultatul lui este extazul.

Unii oameni experimentează spontan această stare de fericire pură, pe care alții nu o pot atinge decât după ani întregi de meditație. În ea, totul pare minunat, căci nu mai există separație sau luptă, ci numai iubire. Pe de altă parte, dacă dorim să cunoaștem iubirea, trebuie să acceptăm și

latura întunecată a vieţii, cea în care există durere şi suferinţă. Am cunoscut oameni care, după o experienţă extatică, au devenit extrem de deprimaţi când şi-au dat seama că starea de conştiinţă spirituală include toate aspectele existenţei umane.

Mulţi oameni din categoria celor cu tulburări bipolare se regăsesc în lumea artelor, unde îşi pot manifesta natura creatoare într-o deplină siguranţă. De altfel, această cale de exprimare de sine ar trebui să le fie accesibilă tuturor oamenilor, într-o formă sau alta. Simultan, este important ca ei să înţeleagă şi să accepte iubirea şi sprijinul din jurul lor.

3) Boala lui Alzheimer

Această boală, a cărei incidenţă este în creştere, afectează astăzi o populaţie mult mai tânără decât cu 20 de ani în urmă. Printre simptomele ei se numără: pierderea memoriei pe termen scurt, instabilitatea emoţională, pierderea integrităţii personale, incapacitatea de a lua decizii şi auto-amăgirea.

Studiile au indicat mai mulţi factori posibili care ar putea sta la baza declanşării acestei boli, printre care: îngroşarea arterelor cerebrale şi efectul anumitor toxine asupra celulelor creierului. Modelul psihospiritual este însă acela al unei persoane care acumulează informaţii sau cunoaştere fără a le transforma în înţelepciune, determinând astfel o blocare a sistemului, a cărui memorie este plină la

capacitate. De aceea, memoria pe termen scurt este complet compromisă, dar este totuşi posibilă accesarea memoriei pe termen lung (a amintirilor de demult) prin folosirea muzicii sau a culorilor care stimulează emisfera cerebrală dreaptă, trezind astfel memoria „asociată cu sentimentele", în locul celei logice, caracteristică emisferei stângi, care este blocată.

Există diferite tipuri de indivizi care pot manifesta această boală:

1) Persoanele analitice, riguroase şi rigide, care preferă să controleze totul de teama de a nu fi umilite sau de a nu trăi un eşec dacă îşi manifestă gândurile şi sentimentele reale.

2) Cei care trec cu uşurinţă prin viaţă, bazându-se pe ceilalţi pentru a lua decizii în locul lor, sau care se pierd în detalii, în loc să privească imaginea de ansamblu (arhetipul profesorului distrat).

3) Cei care adună totul, de la haine vechi, fotografii, acte, şi până la gânduri şi idei, refuzând să le arunce, în ideea că într-o bună zi ar putea avea nevoie de ele. Ei spun: „Nu poţi să ştii niciodată când lucrul acesta ar putea să-ţi fie util".

O poveste care ilustrează perfect relaţia dintre tendinţa către acumulare şi boala lui Alzheimer este aceea a unei bătrâne a cărei familie a fost nevoită să o mute într-un azil, din cauza demenţei ei. Când au făcut ordine în camera ei, membrii familiei au găsi mai multe pungi negre din plastic,

fiecare purtând o etichetă pentru a-i putea identifica conținutul. Într-una din pungi au găsi capete scurte de ață, lucru care i-a intrigat inițial, căci nu înțelegeau la ce puteau folosi. Când au privit eticheta, au rămas uimiți de zgârcenia rudei lor, căci pe ea scria: „Capete scurte de ață, prea scurte pentru a mai putea fi folosite"! Acesta este un avertisment pentru toți cei care refuză să-și facă ordine și să-și golească sertarele de obiecte, inclusiv sertarele minții de gândurile care o sufocă.

Când boala lui Alzheimer este complet instalată, este important de reținut că deși bolnavul nu mai recunoaște decât rareori mediul în care trăiește și vizitatorii săi, sufletul lui continuă să răspundă la vibrațiile cuvintelor. De aceea, sfatul meu este să le vorbiți cu dragoste și cu respect, chiar dacă nu primiți nici un răspuns de la ei. De altfel, în asemenea cazuri cel mai mare sprijin le este necesar rudelor și prietenilor, căci atunci când vezi pe cineva drag, cu care ai avut o relație apropiată, dispărând lent undeva în interiorul lui, creează o durere incredibilă, care depășește chiar durerea din momentul morții fizice a celui bolnav.

Această boală este relevantă pentru evoluția umanității la acest moment și reflectă ceea ce se petrece atunci când intențiile noastre nu sunt conduse decât de nevoia de a acumula tot mai multe posesiuni, cunoaștere sau putere personală, pe socoteala altor oameni, în detrimentul lumii spirituale. Fluxul energetic care curge prin această *chakra*

nu poate fi eliberat decât printr-o cooperare creatoare şi prin asumarea unor acţiuni responsabile.

4) Boala lui Parkinson

Reducerea cantităţii de dopamină, unul din neurotransmiţătorii emişi de creier, conduce la o slabă comunicare între acea parte a creierului care are ideea şi partea care o transpune în practică. Această lipsă a puterii de motivare conduce la o amplificare a percepţiei gravităţii atunci când încercăm să facem un pas înainte sau să ne ridicăm de pe scaun. Alte simptome includ: tremurul mâinilor, lipsa expresiei faciale, restricţia mişcărilor voluntare şi rigiditatea.

Aşa cum am discutat la începutul acestui capitol, atunci când renunţăm complet la noi înşine în favoarea unei alte autorităţi, în special una pe care o considerăm divină, noi ignorăm importanţa interacţiunii noastre cu procesul creator şi devenim un vas rigid, inexpresiv, al fluxului de energie. Boala lui Parkinson apare frecvent la persoanele care s-au dăruit lui Dumnezeu sau care s-au pus în serviciul umanităţii, fără a-şi dezvolta mai întâi o identitate de sine. Poate fi regăsită de asemenea la persoanele care au renunţat la puterea lor personală în favoarea unui partener sau a unui părinte, ignorând importanţa transformării propriilor gânduri în acţiuni.

În cadrul procesului de vindecare, este extrem de important ca în afara tratamentului medical, bolnavului să

i se ofere şansa de a duce la bun sfârşit anumite sarcini, chiar dacă îngrijitorului i-ar fi mult mai uşor să le realizeze el însuşi. S-a descoperit de asemenea că anumite tehnici, de tipul Tai Chi, evocă amintirea mişcării, stimulează fluxul energetic prin muşchi şi prin membre, şi poate reduce rigiditatea şi tremurul.

5) Schizofrenia

Aceasta este o altă boală a cărei incidenţă se află în creştere, în special printre tineri, fiind caracterizată de amăgire, paranoia şi depresie. Schizofrenicii au trei *chakra*-e dezechilibrate:

- Cea coronară, care este prea deschisă, fiind literalmente inundată de informaţii din subconştientul colectiv.
- Cea a plexului solar, care este şi ea prea deschisă, lăsând individul vulnerabil şi prea sensibil la mediul în care trăieşte, mai ales la emoţiile celor din jur.
- *Chakra* rădăcinii, care este blocată, ceea ce conduce la o senzaţie de insecuritate şi la nevoia de a controla mediul, de multe ori printr-un comportament obsesiv.

Mulţi mediumi psihici prezintă simptome apropiate de schizofrenie (aud voci, văd culori, citesc gândurile oamenilor, sunt ghidaţi), dar există o diferenţă între cele două categorii, căci vocile pe care le aude schizofrenicul sunt întotdeauna negative, fiind vorba de un fenomen de

posesiune, iar în ceea ce privește *chakra* rădăcinii, mediumii au de regulă picioarele ferm implantate în pământ!

Factorii care contribuie la declanșarea schizofreniei sunt numeroși. Ei pot include: un dezechilibru chimic, intoleranța la anumite alimente, o substanță toxică ce afectează creierul, probleme din copilărie și cauze psihospirituale. Experiența mi-a demonstrat că una din cele mai importante faze din viața unui copil este aceea din jurul vârstei de 4-5 ani, în care acesta colectează și transformă diferite obiecte din casă în manifestări uluitoare ale imaginației sale, care îi ocupă atenția ore în șir. Copiii au astfel ocazia să își manifeste ideile creatoare, să se joace în interiorul lor într-un fel care îi învață importanța interacțiunii fizice și emoționale cu propriile lor creații.

Din păcate, dacă această etapă este sărită din cauza lipsei de timp, a severității părinților, a unui accent exagerat pus asupra activității emisferei stângi a creierului sau a jocului excesiv la calculator (caz în care nu se poate vorbi decât de o interacțiune limitată cu propria creativitate), schizofrenia poate apărea mai ușor în etapele ulterioare ale vieții. Ea se declanșează mai ales în acele perioade în care forța creatoare începe să se manifeste, cum ar fi sfârșitul adolescenței și începutul stării de adult (în jurul vârstei de 20 de ani).

Dacă boala s-a declanșat, în afara tratamentului medical de specialitate, bolnavul ar trebui educat în spiritul

dobândirii unui simț al structurii și al ordinii în viața de zi cu zi, pentru a reveni cu picioarele pe pământ. Schizofrenicii trebuie să evite toate mecanismele care îi pot atrage în afara corpului fizic, cum ar fi meditația, drogurile și alcoolul. Ei au nevoie de o descătușare a capacității artistice și a sensibilității lor, lucru care poate fi realizat la modul ideal prin scris, artă, olărit, grădinărit sau lucrul cu animalele.

6) Epilepsia

Există diferite tipuri de epilepsie, în funcție de intensitatea acesteia, cauzele putând fi de natură genetică, chimică, traumatică sau fiziologică (tulburări ale creierului). Din punct de vedere psihospiritual, se poate spune că acești indivizi ultrasensibili au o legătură foarte slabă cu pământul la nivelul *chakra*-ei rădăcinii, fiind în schimb supraexpuși la nivelul plexului solar și al *chakra*-ei coronare; atunci când detectează ceva care le-ar putea amenința prețuirea și siguranța de sine, ei declanșează o criză și „scapă", ridicându-se deasupra problemei.

Motoul lor ar putea fi acesta: „Dacă ai îndoieli, ieși afară (pleacă)". Îmi amintesc de o poveste care exemplifică perfect acest lucru. John a fost unul din cei șase copii ai unei familii care trăia într-o casă mică, cu două dormitoare. Viața familiei era tolerabilă, până când mama copiilor a făcut o cădere psihică, zguduind din temelii liniștea casei.

Două luni mai târziu, John a făcut prima criză de epilepsie, iar la vârsta de 36 de ani, când l-am cunoscut eu, era încă sub tratament. Găsise însă o modalitate de a-şi controla crizele, pe care mi-a descris-o astfel: „Dacă simt că se apropie o criză, mă izolez imediat de ceilalţi oameni şi îmi concentrez atenţia asupra obiectelor din cameră, pe care le numesc cu voce tare. Propria voce îmi dă siguranţa că mai sunt încă pe această planetă. În acest fel, am reuşit să evit mai multe crize".

John m-a ajutat să pot pătrunde în mintea şi în sistemul energetic al unui bolnav de epilepsie. Am înţeles astfel importanţa pe care o au metodele de centrare la nivelul *chakra*-ei rădăcinii, de „împământenire", cum ar fi imaginarea unor rădăcini care ies prin tălpi şi îi fixează de sol. Un alt aspect care trebuie vindecat este natura lor hipersensibilă, care poate fi redusă prin închiderea centrului plexului solar (vezi capitolul referitor la acesta), prin dezvoltarea unei mai mari preţuiri de sine şi prin stabilirea unor frontiere mai ferme ale identităţii personale.

7) Tumorile la creier

La fel ca şi în cazurile de mai sus, incidenţa acestei boli a crescut mult în ultimii 10 ani, lucru care poate fi atribuit mai multor cauze fizice. Din punctul meu de vedere, problemele care trebuie tratate sunt în egală măsură cele care ţin de cancer (vezi *chakra* inimii) şi cele care ţin de

creier. Așa cum am mai menționat, influxul tot mai mare de informații care se revarsă asupra noastră presupune plata unui tribut, lucru cu atât mai dificil în cazul celor care au o problemă cu autoritatea.

Mulți oameni au tendința să renunțe la propria lor autoritate, lăsându-i pe alții să-i conducă, de multe ori în detrimentul lor. Energiile actuale ne solicită să ne asumăm responsabilitatea pentru propriile noastre gânduri, proces care ne impune să eliminăm obstacolele care stau în calea acestui lucru. Emoțiile cele mai comune care oricând pot fi asociate cu tumorile la creier sunt mânia și furia, îndreptate împotriva celor care dețin controlul.

Orice formă de tratament ar trebui să includă și psihoterapia, pentru a-i da bolnavului posibilitatea să-și exprime și să-și elibereze sentimentele, să accepte situația în care se află, să se ierte pe sine și pe ceilalți și să accepte să lucreze la unison cu forțele universale, fără a li se mai opune. Aceasta este natura conștiinței la acest nivel.

Sugestii referitoare la armonizarea activității *chakra*-ei coronare

1) Faceți-vă timp pentru meditație. Conferiți o atmosferă de sacralitate spațiului pe care-l ocupați, ascultând muzică inspirată, aprinzând lumânări și având

grijă să nu simțiți nici o tulburare. Liniștiți-vă mintea cu ajutorul *mantra*-elor, al vizualizării sau prin concentrarea asupra iubirii. În această stare de pace, solicitați un ajutor subtil. Deveniți receptiv la orice formă de grație, care ar putea veni sub forma unui gând, a unei emoții, a unei stări sau chiar a vindecării directe.

Notați revelațiile primite într-un jurnal. Practicați meditația cu bucurie, nu ca pe o obligație. Starea de meditație poate apărea inclusiv atunci când mergem, când facem baie sau când călcăm rufe. Secretul ei constă în deschiderea interioară față de vibrațiile sufletului.

2) Verificați eventualele obstacole de natură emoțională care v-ar putea împiedica să stabiliți o legătură directă cu Sursa sau cu propriul dumneavoastră spirit.

3) Celebrați orice moment de fericire, de la orgasmul sexual până la comuniunea cu natura, de pildă atunci când contemplați un răsărit de soare, sau când petreceți timpul în compania unei ființe iubite.

4) Goliți-vă „sertarele" interioare de toate acele aspecte care nu mai sunt relevante pentru viața dumneavoastră. Bucurați-vă de experiența transformării energiei. Dacă sunteți încă obsedat de anumite gânduri sau emoții din trecut, exprimați-le verbal sau în scris, apoi ardeți scrisoarea și oferiți gândurile respective eterului.

5) Stabiliți-vă o listă cu obiective potențiale și notați-le. Impuneți-vă apoi să renunțați la cele care nu servesc intenției celei mai înalte din ființa dumneavoastră.

Concentrați-vă plin de iubire asupra obiectivelor rămase și trimiteți-le universului, cu următorul mesaj: „Facă-se Voia Ta!"

6) Culoarea asociată cu această *chakra* este violetul. Ea pot aduce o inspirație infinită, dar dacă suferiți de depresie, este mai recomandabil să vizualizați portocaliul. Alegeți cu ajutorul intuiției nuanța care vi se potrivește cel mai bine și „dați o pată de culoare" vieții dumneavoastră.

Capitolul 14

ALTE CONEXIUNI PSIHOSPIRITUALE CU BOLILE

Părțile laterale ale corpului

Partea dreaptă a corpului reprezintă aspectul masculin al caracterului, asociat cu hotărârea, activitatea, aspectele pragmatice, gândirea logică și puterea. Tulburările care apar pe această parte a corpului pot fi legate de probleme cu bărbații, cu tatăl, cu soțul etc.

Spre exemplu

Jenny avea 45 de ani când s-a prezentat la mine cu o artrită pe partea dreaptă a corpului. Boala se declanșase cu un an înainte, prin dureri și o senzație de rigiditate care îi afecta brațul, lucru care îi îngreuna anumite activități, cum ar fi schimbarea vitezei la mașină. Răspunsul soțului ei a fost unul amabil, dar pragmatic: i-a luat o mașină nouă, cu schimbător automat de viteze! Starea ei nu s-a îmbunătățit

însă, ci s-a răspândit şi mai mult, afectându-i genunchiul, astfel încât în curând i-a devenit imposibil să mai conducă.

Când am rugat-o să-mi descrie o zi din viaţa ei, mi-a răspuns: „Mă trezesc dimineaţa şi îl conduc pe soţul meu până la firmă, apoi pe copii la şcolile fiecăruia. Apoi mă duc cu vecinele la cumpărături, îmi vizitez părinţii, iau copiii de la şcoală, mă duc după soţul meu, când iese de la serviciu, după care mă ocup de activităţile de seară (lecţii cu copiii, cina etc.). La sfârşit, mă duc la culcare!" Nu-i de mirare că trupul ei a intrat în grevă!

Jenny a recunoscut că simţea anumite resentimente pentru faptul că nu avea niciodată timp pentru ea şi a admis că se bucură de perioada de odihnă care i-a fost oferită de boală, deşi se simţea întrucâtva vinovată pentru că „îi lăsase baltă pe cei dragi". Cu toate protestele ei iniţiale, familia şi-a găsit rapid alte mijloace de a ajunge la muncă sau la şcoală, lucru care chiar a făcut-o pe Jenny să se plângă: „Nimeni nu mai are nevoie de mine!" În mod misterios, durerile ei au dispărut rapid. Văzând că şi-a regăsit mobilitatea, membrii familiei i-au cerut să-şi reia îndatoririle, şi ce să vezi, durerile au reapărut!

Durerile pe care Jenny le simţea pe partea dreaptă exprimau o anumită tensiune la nivelul laturii ei „pragmatice", la care se adăugau resentimentele şi o anumită rigiditate. Subconştient, corpul ei i-a transmis următorul mesaj: „M-am săturat să fiu la cheremul tuturor.

Refuz să mă mai mişc!" După ce a avut câteva discuţii sincere cu familia ei, Jenny a reuşit să-şi găsească mai mult timp pentru sine şi pentru nevoile sale, asumându-şi o mai mare independenţă.

Partea stângă a corpului reflectă aspectele feminine ale caracterului, asociate cu sensibilitatea, receptivitatea, afecţiunea, intuiţia, pasivitatea şi capacitatea de „a fi". Tulburările pe această parte pot fi legate de probleme cu femeile, cu mama, cu soţia etc.

Spre exemplu

Un tânăr artist m-a consultat în legătură cu nişte dureri lombare care îl împiedicau să stea jos perioade lungi de timp. Când l-am examinat, am constatat că şoldul stâng era mai ridicat decât cel drept, lucru pe care l-am pus pe seama unor tensiuni musculare în zona lombo-sacrală. Când i-am pus întrebări, mi-a răspuns că deşi îşi iubea pictura, care îi permitea să-şi exprime creativitatea, familia lui dorea să urmeze un colegiu pentru a obţine o diplomă.

Se afla aşadar la mijloc, împărţit între dorinţa de a-şi urma latura intuitivă a naturii sale şi dorinţa de a-şi asculta părinţii. De câteva luni renunţase la pictură, iar durerile au început la scurt timp. Metaforic vorbind, putem spune că şi-a ridicat şoldul stâng (cel sensibil, artistic) deasupra acestei lumi, dar era evident că natura lui interioară nu era de

acord cu această decizie. Cu câteva remedii osteopatice şi după câteva discuţii cu familia tânărului, acesta a reuşit să găsească o cale pentru a combina talentele manifestate de ambele laturi ale naturii sale, iar durerile de spate au dispărut.

Încheieturile

Încheieturile sunt cele care ne permit să ne mişcăm şi să fim flexibili, în funcţie de zona corpului implicată. Dacă ligamentele din jurul încheieturii sunt afectate de inflamaţii sau tensiuni, aspect valabil în multe din bolile afişate în continuare, medicul trebuie să examineze nivelul „mâniei" sau „resentimentelor" reprimate, căci aceste ţesuturi sunt controlate de ficat. Mesajul psihospiritual care stă la baza acestor boli este următorul:

A) UMERII reprezintă susţinerea. Dizarmonia la acest nivel, cum ar fi umerii înţepeniţi, poate fi asociată cu sentimentul de imposibilitate de a mai susţine o anumită povară, la care se adaugă resentimentul în faţa responsabilităţii de a susţine alte persoane. Se poate vorbi şi de teama de a-i lăsa pe cont propriu, dar dacă mânia nu este exprimată, iar umerii nu sunt lăsaţi să se odihnească, durerile şi tensiunile la acest nivel vor continua.

B) COATELE reprezintă acţiunea de „împingere şi tragere". În boala numită cotul tenismenului, problema

este legată de nevoia de a „împinge" ceva sau pe cineva, pentru a-l îndepărta din spaţiul personal, în timp ce în afecţiunea numită cotul jucătorului de golf există tendinţa de a „apuca" ceva sau de a trage de cineva, pentru a nu rămâne singuri.

C) ÎNCHEIETURA MÂINII reprezintă „flexibilitatea creatoare". Luxaţiile repetate, care afectează de obicei încheieturile mâinii, sunt caracterizate prin tensiuni şi umflarea ligamentelor. Nu există nici o îndoială că această afecţiune dureroasă reflectă resentimentele legate de anumite sarcini care stimulează în mod repetat încheieturile şi ligamentele acestora, de multe ori prin natura muncii prestate. În pofida mâniei, există şi o teamă de schimbare sau de un eşec potenţial, care nu face decât să prelungească agonia. Prin această durere, corpul îşi exprimă dorinţa pentru o stare de libertate creatoare. Dacă această dorinţă este acceptată, disconfortul dispare.

D) DEGETELE permit „ajustările fine ale vieţii noastre creatoare" şi sunt foarte sensibile la bunăstarea noastră interioară. Mesajele provenite de la ele sunt legate de regulă de anumite traume. În medicina orientală, fiecărui deget îi este asociat un meridian separat, care are propriul său mesaj psihospiritual:

• Degetul mare este asociat cu „meridianul plămânilor". Atunci când este afectat, trebuie să ne punem întrebarea: „Ce anume ne provoacă suferinţă şi care sunt nevoile care trebuie eliberate?"

• Arătătorul este asociat cu „meridianul intestinului gros". Atunci când este afectat, trebuie să ne punem întrebarea: „Care sunt problemele de care ne agăţăm şi care sunt emoţiile care trebuie eliberate?"

• Mijlociul este asociat cu „meridianul pericardului" sau „protectorul inimii". Când este afectat, trebuie să ne punem întrebarea: „În ce sector se simte inima noastră neprotejată şi în ce loc au fost invadate frontierele noastre intime?"

• Inelarul este asociat cu „meridianul triplului încălzitor[5]". Când este afectat, trebuie să ne punem întrebarea: „Ce anume ne goleşte de energie şi unde investim prea mult?"

• Degetul mic este asociat cu „meridianul intestinului subţire" şi cu cel al „inimii". Când este afectat, trebuie să ne punem întrebarea: „Cine sau ce ne-a rănit inima şi cum am ajuns să fim atât de vulnerabili?"

Procesul de vindecare începe cu micile modificări pe care le introducem în viaţa noastră odată cu înţelegerea tulburărilor profunde care ne afectează sufletul.

E) ŞOLDURILE reprezintă „stabilitatea mişcării", aşa cum am mai explicat în secţiunea referitoare la osteoartrită din capitolul care descria *chakra* rădăcinii. Afecţiunile şoldurilor reflectă teama de schimbare, insecuritatea şi nevoia de control asupra mediului. Este important să înţelegem că acceptarea şanselor şi provocărilor oferite de viaţă, a faptului că drumul nu este întotdeauna neted, ne

[5] N.Tr. Termen care desemnează unul din meridianele din acupunctură.

ajută să dobândim o mai mare putere interioară şi să ne bucurăm mai tare de călătorie.

F) GENUNCHII reprezintă „umilinţa" şi „mândria". Unii oameni stau prea mult în genunchi, suferind de sindromul femeii de serviciu; aceştia trebuie să se ridice în picioare şi să se facă remarcaţi, în timp ce alţii trebuie să îşi încline ceva mai mult genunchii şi să mai renunţe la orgoliu, să devină mai flexibili şi mai deschişi sufleteşte, altminteri se pot răni la cartilajele genunchiului sau se pot îmbolnăvi de chondromalacia patella. Mândria ascunde de multe ori sentimente mai profunde de inadaptare şi lipsa preţuirii de sine. De aceea, ambele categorii trebuie încurajate să-şi dezvolte preţuirea de sine, care poate ajuta procesul de vindecare, alături de celelalte tratamente.

G) GLEZNELE reprezintă „libertatea de direcţie". Ele devin mult mai vulnerabile atunci când suntem incapabili să luăm o decizie legată de calea corectă. Mersul înainte, cu încredere, şi recunoaşterea faptului că nu suntem pe o cale greşită, ajută fundamental la întărirea gleznelor.

H) DEGETELE DE LA PICIOARE reprezintă „ajustările fine ale direcţiei în viaţă". La fel ca şi degetele de la mâni, ele sunt asociate cu diferite meridiane, fiind extrem de sensibile la toate acţiunile noastre. Astfel:

• Degetul mare este asociat cu „meridianul ficatului". El este cel care ne împinge înainte pe calea noastră. Dacă este afectat, trebuie să ne punem întrebarea: „În ce sector din viaţă ne reprimăm mânia şi resentimentele

şi ce ne împiedică să mergem mai departe pe calea noastră?" Una din bolile care afectează în mod preponderent acest deget este guta, care reflectă frustrarea, dublată de teama de mişcare, în timp ce bătăturile, în care degetul este orientat către laterală, reflectă o persoană care preferă să apeleze la alţii decât să ia propriile sale decizii, asumându-şi puterea personală. Cauza comună a bătăturilor este dorinţa de a purta pantofi „la modă", ceea ce arată controlul pe care îl exercită grupul (societatea) asupra instinctelor individului. Unghia încarnată, care afectează de regulă acest deget, reflectă o stare de mânie, dublată de lipsa dorinţei de a face primul pas. Prin sprijin, încurajare şi acceptarea faptului că nu trebuie să depinzi de alţii, factorii psihologici pot fi eliminaţi, ceea ce contribuie la vindecarea bolii.

Din partea laterală a degetului mare începe şi „meridianul splinei", care ridică o altă întrebare: „La ce gânduri trebuie să renunţăm pentru a putea merge înainte?"

- Următoarele două degete sunt asociate cu „meridianul stomacului". Când sunt afectate, trebuie să ne punem întrebarea: „Ce anume digerăm (acceptăm) greu?"
- Al patrulea deget de la picior este asociat cu „meridianul vezicii biliare". Când este afectat, trebuie să ne punem întrebarea: „La ce decizii importante am renunţat pentru a le fi pe plac celor din jur, dar din cauza cărora am păstrat resentimente?"

• Degetul mic de la picior este asociat cu „meridianul rinichilor şi al vezicii urinare". Când este afectat, trebuie să ne punem întrebarea: „În ce sector ne simţim nesiguri, nesprijiniţi şi anxioşi, şi ce putem face pentru a redresa echilibrul?"

Dacă înţelegem aceste mesaje, noi putem aduce anumite ajustări fine (modificări minore) în viaţa noastră, care ne vor ajuta să mergem mai departe pe cale, cu încredere şi vigoare.

I) COLOANA VERTEBRALĂ reprezintă „sprijinul", aşa cum am discutat în capitolul referitor la *chakra* sacrală, secţiunea despre durerile lombare. Dacă sunt afectate alte zone ale coloanei, mesajul psihospiritual poate fi de tipul:

• Zona cervicală reprezintă „flexibilitatea gândirii" şi dorinţa de a considera mai multe opţiuni, privind în toate direcţiile. Printre factorii spondilozei cervicale (artrita gâtului) se numără teama de schimbare, rigiditatea mentală şi nevoia de control asupra propriei lumi. Este posibil ca o parte din dureri să dispară prin simpla relaxare şi prin cultivarea sentimentului de acceptare.

• Zona toracică reprezintă „protecţia inimii". Durerile apar (mai ales la nivelul vertebrelor T4 şi T5) după o durere profundă sau după o dezamăgire. Problema este mai frecvent întâlnită la persoanele care „încearcă din greu" să iubească pe altcineva, dar descoperă că iubirea lor

este respinsă. Un alt efect al aceleiași cauze sunt și durerile la nivelul omoplatului stâng, care are același rol de protecție a inimii.

Indivizii din această categorie fac de multe ori eforturi mari pentru a le fi pe plac celor din jur, după care se simt copleșiți și strigă: „Lasă-mă în pace! Nu mă mai împinge de la spate!" Amplificarea prețuirii de sine este singura soluție pentru a renunța la această disponibilitate în fața tuturor celor care ne solicită atenția.

• Deplasarea oricărui disc intervertebral sugerează o slăbiciune psihologică în zona respectivă și necesitatea urgentă de a remedia problema, inclusiv primind ajutor profesionist dacă este cazul.

Pielea

Pielea reprezintă principala interfață între noi și lumea exterioară. De aceea, afecțiunile ei reflectă probleme legate de frontierele noastre intime și de felul în care ne raportăm la lumea din jur.

A) PSORIAZISUL: în această afecțiune, pielea devine groasă și solzoasă în anumite locuri expuse, cum ar fi coatele, genunchii și spatele capului, sau poate afecta părți mari ale trupului, în care pielea se înroșește și face coji. Problema este amplificată de stres și poate fi îmbunătățită cu ajutorul razelor ultraviolete.

Din punct de vedere psihospiritual, indivizii din această categorie par de multe ori defensivi, cu o personalitate dură, în spatele căreia se ascunde însă de multe ori un centru foarte sensibil, care trebuie tratat cu multă grijă. După părerea mea, psoriazisul este declanşat de o experienţă care nu i-a permis individului să-şi exprime plenar sentimentele, ceea ce l-a condus apoi la o reprimare a acestora în spatele unei faţade groase. Mesajul subconştient este: „Nu voi mai permite nimănui să se mai apropie de mine, ca să nu fiu rănit". De aceea, orice program de tratament ar trebui să includă şi o formă de consultanţă psihologică, care să insiste asupra mecanismelor de adaptare, pentru ca bolnavul să-şi deschidă inima şi să capete încredere, lăsându-i pe cei din jur să intre în spaţiul său intim.

B) DERMATITA este o boală inflamatorie a pielii care se declanşează ca urmare a sensibilităţii faţă de anumite alimente, substanţe chimice, sau din cauza stresului. Intoleranţa poate fi uşor identificată, iar înlăturarea cauzei conduce imediat la eliminarea bolii. Pe de altă parte, nu trebuie uitat că orice inflamaţie poate fi asociată cu resentimentele, care trebuie identificate şi rezolvate.

C) ECZEMA este o formă specifică de dermatită, asociată deseori cu astmul şi guturaiul. Suprafaţa înroşită a pielii este însoţită uneori de mâncărimi, usturimi sau scurgeri, şi apare de multe ori în zone mai ascunse, precum

în interiorul coatelor sau al genunchilor, lucru care reflectă natura ascunsă a individului, care este de multe ori sfios şi sensibil. La fel ca în cazul altor alergii (vezi *chakra* inimii), pe lângă înlăturarea substanţelor alergene, este important ca pacientul să-şi redobândească încrederea în sine, să-şi manifeste sentimentele şi să nu-şi mai asume problemele altor persoane, protejându-şi plexul solar şi frontierele intime. Această afecţiune ia forme diferite, care reclamă tratamente diferite. Astfel, dacă eczema este:

- Umedă, pacientul trebuie să-şi pună întrebarea: „De ce mă simt trist?"
- Dublată de mâncărimi, el trebuie să-şi pună întrebarea: „Cine s-a băgat pe sub pielea mea?"
- Dublată de înroşirea pielii şi de usturimi, el trebuie să-şi pună întrebarea: „Cine sau ce mă irită, sau ce ard de nerăbdare să exprim verbal?"

D) BĂŞICILE: glandele sebacee sunt infectate, producând umflături roşii, dureroase. Întrebarea care trebuie pusă este: „Ce problemă s-a copt, astfel încât nu mai este suficient să scormonesc la suprafaţa ei, ci trebuie să ajung până la rădăcini?" Unele băşici sugerează faptul că există probleme adânc înrădăcinate, cu care pacientul nu este pregătit să se confrunte.

E) ABCESELE se referă la o colectare a puroiului sub piele, care reflectă de regulă concentrarea unei infecţii mai vechi, dar care poate genera în sine mari dureri şi o amplificare a problemelor. Din punct de vedere

psihospiritual, puroiul reflectă o insultă mai veche, care nu a fost acceptată, iertată sau eliminată, şi care este asociată cu durerea şi cu mânia. Mesajul unui abces este de regulă următorul: „A sosit timpul să te detaşezi".

Abcesele dentare reflectă o problemă care a fost mestecată mult prea mult timp, fără a fi rezolvată. Ele îi cer individului fie să scuipe problema (de multe ori cu tot cu dinte), fie să o înghită (să o integreze), absorbind ceea ce este pozitiv (lecţia ei) şi detaşându-se de restul.

F) ACNEEA este cauzată de secreţiile excesive ale glandelor sebacee şi apare frecvent la adolescenţi, la care echilibrul hormonal nu este încă plenar stabilit. Odată cu avansarea în vârstă, normal ar fi să dispară. Din punct de vedere psihospiritual, merită să menţionăm totuşi că indivizii care necesită un tratament mai intensiv pentru această afecţiune fac parte din categoria persoanelor cărora le lipseşte încrederea în sine, care se simt ciudaţi în această lume. Ei doresc să fie trataţi cu multă sensibilitate, dar totuşi respectaţi ca adulţi.

Aşa cum am mai discutat în capitolul referitor la *chakra* sacrală, unele femei sunt afectate de acnee pe fundalul unor chisturi ovariene, problematica psihologică fiind de această dată de altă natură (legat de chestiuni privind feminitatea).

G) ACNEEA ROSACEA: această afecţiune, care apare mult mai frecvent la femei decât la bărbaţi, se manifestă sub forma unor pete roşii pe faţă, care devin şi

mai iritate la căldură, ca urmare a ingerării de condimente, alimente calde, sau din cauza stresului. Petele îi caracterizează îndeosebi pe cei care le fac pe plac celor din jur, acumulând însă resentimente şi o stare de indignare când îşi dau seama că aceştia abuzează de ei sau nu le răspund cu aceeaşi monedă.

Exprimarea verbală a emoţiilor, cu acceptarea consecinţelor, învăţarea artei de a spune „nu" atunci când trebuie, la care se adaugă şi eliminarea substanţelor iritante, uşurează mult această afecţiune.

H) ZONA ZOSTER este cauzată de virusul herpesului, care conduce iniţial la vărsatul de vânt (varicelă), după care poate apărea această afecţiune extrem de dureroasă, pe orice parte a corpului, inclusiv pe faţă sau pe cap. După atacul de varicelă, virusul găseşte un nerv de care se ataşează şi rămâne în aşteptare până când individul devine stresat, sau, mai pe şleau spus: „când este călcat pe nervi". Intensitatea problemei este revelată de erupţia bruscă a Zonei Zoster, locul sugerând şi *chakra* care este dezechilibrată.

Exprimarea mâniei (în locul reprimării) şi mai buna relaxare contribuie la reducerea incidenţei simptomelor acestei boli.

I) NEGII sunt generaţi de invazia unui virus şi ridică următoarele întrebări: „Ce anume nu-ţi place la persoana ta? Te poţi iubi aşa cum eşti (inclusiv cu negii)?" Prin studiul reflexologiei, care stabileşte corespondenţe între toate zonele corpului şi tălpi sau palmele mâinilor, este

posibilă stabilirea zonei afectate, şi deci adevăratul mesaj din spatele bolii.

J) ALOPECIA (CHELIREA) este caracterizată prin pierderea unor cantităţi mari de păr şi poate afecta orice parte a corpului (nu numai capul). Este o afecţiune foarte supărătoare şi poate reprezenta o tulburare auto-imună (vezi *chakra* inimii). În viziunea mea, din punct de vedere psihospiritual se poate vorbi de o zdruncinare a „rădăcinilor" existenţei ca urmare a unei traume aflată în afara controlului individului, care nu a putut accepta niciodată şocul trăit atunci. Părul este asociat cu amintirile, şi nu este deloc neobişnuit ca atunci când pierdem pe cineva drag (sau un obiect de care suntem foarte legaţi), să încercăm instinctiv să eliminăm în acest fel durerea.

K) BĂTĂTURILE: aceste zone întărite ale pielii picioarelor sau mâinilor pot avea drept cauză munca fizică prelungită, dar sugerează uneori şi necesitatea unei protecţii suplimentare pentru zonele afectate. Este interesantă şi studierea conexiunilor oferite de reflexologie.

L) CELULITA: această neplăcere afectează de regulă picioarele şi braţele femeilor, fiind cauzată de o diminuare a drenajului limfatic. Simbolizează o retenţie a lacrimilor şi anumite dureri din trecut. Pe lângă dietă şi exerciţiile fizice, este importantă şi eliminarea toxinelor emoţionale, pentru ca energia să curgă din nou liber.

M) UNGHIILE ne asigură protecţia şi simbolizează puterea şi vitalitatea. De aceea, cei care simt nevoia să-şi

„muşte unghiile" sunt de regulă nesiguri, nervoşi, şi au de multe ori tendinţă autocritică exagerată. Preţuirea şi îngrijirea propriului corp şi a propriului sine diminuează nevoia de a-ţi muşca unghiile, astfel încât acestea îşi pot redobândi vigoarea şi lungimea.

Talpa atletului apare de regulă ca o consecinţă a unei infecţii fungice la nivelul pielii, care conduce la îngroşarea şi îngălbenirea unghiilor. Din punct de vedere psihospiritual, boala reflectă o natură extrem de sensibilă, nesigură de locul ei pe acest pământ, care se simte într-un mediu „ostil". Incidenţa problemei poate fi redusă dacă bolnavul învaţă să aibă o mai mare încredere în sine, lăsându-i pe ceilalţi să-l ajute şi sprijinindu-şi mai ferm picioarele pe pământ.

Aprecieri

„Scrisă deopotrivă pentru medici şi pentru bolnavi, această carte este deosebit de accesibilă, concisă şi articulată. Autoarea vorbeşte despre creşterea şi înflorirea spirituală a sufletului, precum şi despre contribuţia bolii la acest proces, pe toate nivelele. Este un ghid practic pentru fiecare dintre noi, cu diagrame explicite şi exerciţii concrete; o lucrare care ne ajută să avansăm pas cu pas, dar şi o carte de referinţă pentru medici. Este o introducere ideală în anatomia noastră subtilă, care prezintă sistemul de *chakra*-e şi relaţia lor individuală cu bolile, cu patologia şi cu dezvoltarea sufletului. Dr. Page explorează şi lărgeşte perspectiva modernă asupra bolilor, revelând inclusiv funcţia şi scopul acestora pentru creşterea noastră spirituală. Este o carte onestă şi curajoasă, care ne stimulează şi ne provoacă să ne analizăm pe toate nivelele fiinţei noastre: trup, minte şi spirit. Nu este o lucrare ipotetică. Toate observaţiile făcute de dr. Page provin din experienţa ei directă şi din aplicaţiile sale practice. După cum afirmă ea

însăşi, cei mai buni profesori ai ei au fost pacienţii. Este o carte care trebuie să facă parte din biblioteca oricărui medic sau aspirant la arta vindecării".

Light, Colegiul pentru Studii Psihice

„... pentru toţi cei care urmăresc armonia dintre trup, minte şi spirit. Este o carte fascinantă, plină de sfaturi practice şi corespondenţe, o adevărată provocare pentru intelect".

Healthy Eating (Alimentaţia corectă)

„Este o lucrare scrisă cu claritate, impresionantă, plină de conexiuni... Este pentru prima dată când ni se explică exact *cum* se naşte vindecarea prin echilibrarea corpurilor subtile, care se reflectă apoi la nivelul corpului fizic".

Aromaterapy Quaterly (Revista Trimestrială de Aromoterapie)

„Dr. Page este un medic calificat şi respectat, care şi-a propus să combine în această lucrare cunoaşterea medicală acceptată astăzi în lume cu o perspectivă mai intuitivă asupra condiţiei umane".

„Cartea ei este directă, uşor de înţeles şi clară. La ora actuală se simte o mare nevoie de asemenea abordări, echilibrate şi deschise, asupra conceptului de sănătate... Cartea atinge coarde foarte intime...

„Aplaudăm apariţia acestei cărţi foarte valoroase".

New Humanity

„Există cărţi scrise astfel încât zici că citeşti o scrisoare primită de la un prieten. Una dintre ele este cartea de faţă".

„... fără îndoială, este o lucrare importantă şi valoroasă, nu numai în domeniul sănătăţii, ci şi în cel al conştiinţei umane".

The London Connection

EDITURA MIX
BRAȘOV
„Magia cuvintelor"

În prezent putem constata existența unui viu interes pentru spiritualitate. Tot mai mulți oameni se focalizează asupra valorilor reale ale vieții, studiază pentru a putea trăi mai sănătos, mai mult, păşesc pe o cale spirituală urmărind înțelegerea relației lor cu Universul şi a realității lui Dumnezeu.

De aceea vă propunem spre lectură următoarele cărți, care pot contribui la ridicarea nivelului dumneavoastră spiritual, ajutându-vă să deveniți mai armonioşi şi să obțineți noi succese pe toate planurile.

OSHO Colecția „Osho"

În această colecție urmărim să publicăm lucrările filozofului indian Osho, nume binecunoscut cititorilor români; umorul, înțelepciunea, caracterul transformator, practic specific lucrărilor lui, fiind apreciate de altfel în întreaga lume.

Profetul de K. Gibran comentat de Osho

Osho scoate în evidență profunzimea lucrării lui Gibran, ne decodifică simbolistica prin care Gibran arată care este modul înțelept de a trăi, ne ajută să descoperim foarte multe aspecte care pot scăpa în urma lecturării superficiale a poemului lui K. Gibran.

Cartea despre bărbați

Sunt prezentate diferite categorii de bărbați, problemele cu care aceştia se pot confrunta precum şi modul în care aceste probleme pot fi depăşite.

Cartea despre femei

Universul feminin este oglindit cu fidelitate de Osho, spiritul lui mereu treaz reuşind să surprindă atât ceea ce poate înălţa o femeie cât şi ceea ce o poate doborî.

Cartea despre copii

Ce este de făcut când copiii au însuşiri care nu ne plac sau devin imposibil de controlat, când există un conflict între cei doi părinţi în privinţa modului în care copilul trebuie să fie crescut sau când căutaţi să regăsiţi starea de copil, să redescoperiţi inocenţa, să retrăiţi starea de minunare în faţa misterului profund care ne înconjoară?

Aflaţi punctul de vedere spiritual despre aceste situaţii şi multe altele, exprimat de Osho cu multă candoare, inteligenţă şi umor în „Cartea despre copii".

Autobiografia unui mistic nonconformist

„Încrederea mea în existenţa absolută. Dacă a existat vreodată un adevăr în spusele mele, el va supravieţui" spunea Osho. Viaţa şi activitatea lui au influenţat şi continuă să influenţeze milioane de oameni din întreaga lume. Prezentată atât din perspectiva lui cât şi a celor ce îi erau apropiaţi, viaţa lui Osho poate fi o sursă de inspiraţie pentru orice căutător spiritual.

Emoţiile

Mânia, gelozia, teama sunt câteva dintre emoţiile ce fac să ne dispară bucuria de a trăi. Citind această carte vom afla ce sunt aceste emoţii, de unde apar şi cum putem scăpa de influenţa lor devastatoare. În finalul cărţii sunt prezentate câteva metode concrete de transformare: o tehnică recomandată cuplurilor ce se simt blocate în relaţia lor, celebra „meditaţie dinamică"şi alte câteva modalităţi simple şi frumoase ce pot (re)aduce armonia în viaţa noastră.

Vor mai apărea:

Farmacie pentru suflet

Osho-Zen-Tarot

Colecţia „Lumea din noi"

În colecţia „Lumea din noi" urmărim să publicăm „bijuterii" create de spiritul uman, lucrări în care inspiraţia Divină se poate simţi cu uşurinţă.

Profetul *de Kahlil Gibran*

Este o reuşită culegere de principii practice ale artei de a trăi, o carte care vă oferă răspunsuri simple la întrebări complicate, o carte pentru mintea, inima şi sufletul dumneavoastră.

Arta păcii *de Morihei Ueshiba*

Cuprinde învăţăturile lui Morihei Ueshiba, fondatorul Aikido-ului, cel mai cunoscut practicant de arte marţiale care a atins starea de iluminare.

Povestiri Zen

Cartea cuprinde povestiri inedite, apărute pentru prima oară în limba română, povestirl în care sunt relatate momente de iluminare trăite de practicanţi zen. Aceste momente au o încărcătură emoţională atât de mare încât pot fi trăite prin empatie, prin rezonanţă şi de cel care le citeşte, evident într-un grad mai mic sau mai mare în funcţie de sensibilitatea cititorului.

Inspiraţie zilnică *de J. P. Vaswani*

Această carte este o culegere de cugetări şi afirmaţii care ne pot ajuta să dăm zilelor noastre o notă pozitivă, să ne purificăm minţile şi inimile şi să facem ca sufletul nostru să radieze bucurie.

Frumoase în simplitatea lor, profunde în puterea lor înălţătoare şi suficient de scurte pentru a fi cu uşurinţă memorate, fiecare dintre aceste cugetări are capacitatea de a ne ajuta să facem ca vieţile noastre să fie mai pline. Ele au ajutat mulţi oameni să-şi învingă îndoielile şi teama, să găsească în întunericul care ne înconjoară drumul înainte şi să transforme fiecare zi trăită în ziua cea mai bună!

O carte perfectă pentru începutul şi sfârşitul zilei. O carte pentru toate anotimpurile, toate ocazille şi toţi oamenii.

Cele Patru Legăminte *de don Miguel Ruiz*

În „Cele Patru Legăminte", don Miguel Ruiz ne arată cum apar convingerile noastre limitate, care ne răpesc bucuria de a trăi şi ne fac să suferim inutil şi continuu. Având la bază înţelepciunea toltecă străveche, Cele Patru Legăminte reprezintă un puternic cod de conduită care ne poate transforma rapid viaţa, permiţându-ne să experimentăm libertatea personală, adevărata fericire şi adevărata iubire.

Continuând tradiţia lui Castaneda, Ruiz distilează esenţa înţelepciunii toltece, definind în mod clar şi impecabil ce înseamnă să trăieşti ca un luptător pentru pace în lumea modernă.

Arta de a iubi *de don Miguel Ruiz*

În „Arta de a iubi", don Miguel Ruiz scoate la lumină convingerile noastre bazate pe teama care ne împiedică să iubim şi generează toate suferinţele şi dramele din relaţiile noastre de cuplu. Citind cartea vom învăţa cum să ne vindecăm rănile emoţionale, cum să redescoperim libertatea şi bucuria şi cum să retrezim în noi spiritul ludic, atât de necesar într-o relaţie de cuplu.

Descoperiţi cum spiritualitatea şi psihologia se întâlnesc pentru a da naştere unei cărţi capabile să ne inspire şi să ne ofere lecţii profunde de viaţă.

Cele Patru Legăminte – ghid practic *de don Miguel Ruiz*

În lucrarea *Cele Patru Legăminte,* Don Miguel Ruiz ne-a indicat un cod de conduită simplu, dar extrem de eficient, prin care ne putem redobândi libertatea personală şi fericirea pe care o meritâm. *Ghidul practic al Celor Patru Legăminte* merge mai departe, dezvăluindu-ne noi aspecte ale călătoriei prin care ne putem redescoperi luciditatea şi înţelepciunea sinelui nostru autentic. Acest *Ghid practic* merită să fie citit de către toţi cei care doresc să uite de suferinţă, ajungând maeştri în arta de a trăi în mod natural: adică în starea de fericire.

Zenisme *de David Bell*

Vechea tradiție zen este un mod de a privi lumea cu o privire veșnic proaspătă, în fiecare moment.

Citind înțelepciunea *aproape* străveche a *Zenismelor,* veți râde, vă veți minuna, vă veți amuza, dar și veți reflecta pe marginea lor. Cartea cuprinde aforisme zen cu o notă contemporană, privite dintr-un unghi extrem de amuzant.

Colecția „Romanul inițiatic"

Romanele inițiatice prezintă adevăruri eterne, profunde, fundamentale într-un mod agreabil, plăcut, captivant, de aici rezultând și fascinația pe care aceste cărți o provoacă asupra cititorului, indiferent de nivelul cultural al acestuia. Acest fapt le face să constituie un cadou ideal pentru cei care vă sunt dragi.

Profețiile de la Celestine *de James Redfield*

O carte extraordinară ce a cucerit cititorii din întreaga lume, o parabolă accesibilă oricui, schițând extraordinara noastră călătorie pe drumul evoluției.

A zecea viziune *de James Redfield*

Continuarea romanului „Profețiile de la Celestine", ne ajută să descoperim mai ușor care este misiunea noastră în această lume, ne ajută să înțelegem răspunsul la întrebările cuibărite adânc în inimile noastre: „Cine suntem?", „Care este rolul nostru aici?", „Încotro ne îndreptăm?".

Secretul Shambhalei *de James Redfield*

Din cea de a treia carte din seria deschisă de „Profețiile de la Celestine", vom afla care este originea intuițiilor care au impact asupra vieții fiecăruia dintre noi. Gradat, vom experimenta și noi odată cu eroii călătoriei inițiatice, schimbările interioare necesare pentru a avea acces

la un nou nivel de conştiinţă, iar în final vom descoperi cu plăcută uimire că viziunea noastră asupra universului a devenit mai bogată, mai nuanţată, că există o extraordinară ordine în aparentul haos ce ne înconjoară.

Leul Roşu *de Mária Szepes*

Acţiunea palpitantă a „Leului Roşu" se derulează pe parcursul a patru secole, conţinând cheia celor mai adânci taine ale istoriei alchimiei şi filozofiei orientale pentru acei căutători care, citind cartea de mai multe ori, reuşesc să-şi dea seama cât de numeroase şi mereu noi sunt straturile psiho-arheologice implicate.

Ridicând probleme umane eterne şi oferind soluţiile acestora, „Leul Roşu" continuă să-şi urmeze calea desemnată de propria sa soartă, pentru a transmite mereu actualul său mesaj cititorilor care cugetă şi caută sprijin spiritual în această eră neliniştitoare.

Iniţierea *de Elisabeth Haich*

O carte excepţională ce a schimbat în bine viaţa multor cititori, datorită înţelegerii profunde a vieţii ce poate să apară în urma citirii acestei cărţi. Evenimentele şi experienţele care duc la înflorirea spirituală a unei femei contemporane sunt prezentate în paralel cu amintirile dintr-o viaţă anterioară, trăite de ea ca preoteasă în Egiptul antic. O poveste într-o altă poveste, în care descoperim în detaliu cum este pregătită pentru iniţiere tânăra preoteasă, pas cu pas, pe măsura înţelegerii misterelor universului. Deşi este un roman iniţiatic uşor de citit, cartea este extrem de utilă datorită prezentării unor informaţii autentice, foarte rar publicate. Cartea este foarte bine scrisă făcând accesibile cititorilor, într-un mod captivant, veritabile adevăruri de natură iniţiatică.

Colecţia „Alternative spirituale"

În această colecţie ne propunem să publicăm cărţi de referinţă în legătură cu diferitele căi spirituale existente în întreaga lume.

Tantra – calea extazului *de Georg Feuerstein*

Învăţăturile tantrice au o valoare şi aplicabilitate practică universală, care transcende cultura, religia şi rasa. Au fost revelate pentru toţi cei care urmăresc cultivarea cunoaşterii de sine, pentru toţi cei angajaţi pe nobila cale a transformării spirituale.

În mintea omului simplu Tantra a devenit ceva echivalent cu sexul. Care este de fapt adevărul, aflaţi citind această carte ce poate risipi neînţelegerile populare referitoare la Tantra Yoga, lăsând liber drumul către o practică spirituală autentică şi aducătoare de succes pe toate planurile.

Aurul din cea de-a o mia dimineaţă *de Armand Barbault*

Este vorba despre una dintre acele cărţi extrem de rare din care puteţi afla drumul parcurs de un alchimist al secolului XX aflat în căutarea „elixirului nemuririi", precum şi rezultatele concrete obţinute de el şi certificate de numeroase laboratoare de cercetări din Occident.

Cartea este unică deoarece autorul spune direct şi clar tot ce poate fi spus prin cuvinte despre demersul alchimic evitând pe cât posibil alegoriile, termenii savanţi, sau încifrarea informaţiei specifică majorităţii textelor de o asemenea factură.

Secretele Aikido-ului *de John Stevens*

Cartea prezintă învăţăturile ascunse şi dimensiunile profunde ale Aikido-ului, insistând în special asupra aspectelor spirituale specifice acestei arte marţiale, aspecte în general mai puţin cunoscute. Citind cartea, aflaţi regulile morale şi etice ce trebuie respectate pentru a avea succes pe această cale, practicile speciale pentru purificarea minţii şi a corpului, dimensiunile tantrice ale Aikido-ului, ştiinţa folosirii vibraţiilor silabelor sacre în vederea asimilării calităţilor specifice unui adevărat luptător spiritual şi multe altele.

Înţelepciunea Tarotului *de Mária Szepes*

Cartea prezintă aspecte ezoterice, arhetipale, specifice celor 22 de Arcane Majore ale cărţilor de Tarot. Tarotul este şi poate deveni şi pentru dumneavoastră o adevărată cale spirituală. Cu toate că în prezent este popularizată constant doar capacitatea cărţilor de a ne ajuta să înţelegem tendinţele momentului referitoare la diversele aspecte ce ne frământă, este bine să ţinem cont de faptul că aceste cărţi pot fi un instrument extrem de puternic ce ne poate ajuta în drumul nostru către desăvârşire.

Secretele Budo-ului *de John Stevens*

În *budo* (care poate fi tradus drept „calea activităţii iluminate şi pline de curaj"), artele marţiale şi spiritualitatea se îmbină până pe cele mai înalte nivele. Lucrarea *Secretele Budo-ului* conţine învăţăturile esenţiale ale celor mai mari maeştri de Kendo, Karate, Judo, Aikido şi ai altor discipline. Extrem de instructive, aceste învăţături nu sunt destinate numai adepţilor artelor marţiale, ci tuturor celor care doresc să devină mai curajoşi, să capete o mai mare încredere în sine şi un mai bun autocontrol, dar, mai ales, o înţelegere mai profundă asupra lumii şi asupra oamenilor.

Va mai apărea:

Cele douăsprezece arhetipuri *de Brigitte Hamann*

Colecţia „Prosperitate & succes"

În această colecţie veţi găsi acele cărţi care vă ajută să căpătaţi deprinderile (fizice, psihice, mentale, spirituale) necesare pentru a reuşi în viaţă pe toate planurile, pentru a face parte din rândul acelor învingători care au conştiinţa curată.

Bazele spirituale ale prosperităţii *de Roy Eugen Davis*

Cartea este o prezentare a principiilor universal valabile care pot face ca prosperitatea şi succesul să devină o realitate incontestabilă pentru dumneavoastră, cu condiţia să le puneţi zilnic în practică.

Magia Dragostei *de Mária Szepes*

Succesul în relaţia de cuplu este posibil, însă, de obicei nu apare de la sine. Este nevoie ca cei doi iubiţi să acţioneze constant pentru a construi şi a menţine o relaţie armonioasă. Dacă cei mai mulţi oameni pot conştientiza de ce este necesară o astfel de relaţie armonioasă, nu toţi ştiu ce ar fi de făcut pentru a ajunge acolo.

În cartea „Magia Dragostei" găsiţi idei bune de pus în practică, care stau la baza unei relaţii aducătoare de împlinire pe toate planurile, sfaturi pline de bun simţ şi înţelepciune, izvorâte din bogata experienţă a Máriei Szepes (atât ca soţie cât şi ca iniţiată).

Cele şapte legi ale banilor *de Michael Phillips*

„Cele Şapte Legi ale Banilor" ne învaţă cum trebuie să trăim într-o lume a banilor: cum să-i obţinem, cum să avem grijă de ei şi cum să uităm de ei. Considerată o carte clasică în lumea directorilor, a contabililor şi a întreprinzătorilor încă din deceniul al şaptelea, ea are la bază convingerea autorului ei în necesitatea de a duce un mod de viaţă corect, de a învăţa cum funcţionează lumea în care trăim, de a rămâne „mereu tânăr" şi de a stabili raporturi juste cu ceilalţi oameni. Phillips ne învaţă cum putem combina aceste principii cu cele şapte legi ale banilor, creându-ne astfel o atitudine sănătoasă, echilibrată şi lipsită de teamă faţă de bani.

Transformarea de sine *de Richard şi Mary-Alice Jafolla*

Această carte se adresează celor care au ajuns la capătul puterilor sau pe culmile disperării, care cred că au încercat totul, de la gândirea pozitivă la rugăciune, dar rămân totuşi torturaţi de probleme de care nu reuşesc să scape.

Chiar dacă nu există o baghetă magică, puteţi conta pe această carte pentru a ieşi din criza în care v-aţi scufundat atâta vreme. Oricare ar fi problema cu care vă confruntaţi – o boală, o dependenţă, un dezastru financiar, o relaţie nefericită – lucrarea TRANSFORMAREA DE SINE vă va fi un tovarăş apropiat, înţelept şi afectuos, gata să vă indice câţiva paşi practici prin care veţi putea depăşi traumele actuale şi vă veţi putea transforma viaţa.

Scrisă dintr-o perspectivă deopotrivă psihologică şi spirituală, echilibrată şi profundă, această carte nu este o lucrare religioasă, ci o

confesiune sinceră, scrisă cu compasiune şi umor. Succintă şi la obiect, ea vă oferă exact ajutorul concret de care aveţi nevoie. Vă garantăm că veţi obţine rezultate impresionante, poate chiar dramatice.

Va mai apărea:

Cele şapte legi spirituale ale succesului *de Deepack Chopra*

Seria „În căutarea..."

Din această serie fac parte următoarele cărţi:

- În căutarea dezvoltării de sine
- În căutarea inspiraţiei
- În căutarea excelenţei
- În căutarea realizării de sine
- În căutarea perfecţiunii
- În căutarea iluminării

Cărţile sunt compilaţii realizate de apreciatul editor indian O. P. Ghai şi cuprind fragmente selectate cu mult bun-simţ şi inteligenţă, din operele celor mai remarcabili gânditori ai omenirii. Lectura acestor cărţi vă va permite să cunoaşteţi ideile create de cele mai strălucite minţi ale omenirii din ultimii 5000 de ani. Descoperiţi frumuseţea, poezia, înţelepciunea puse în slujba dezvoltării mentale, morale şi spirituale.

Colecţia „Alternative tămăduitoare"

Această colecţie cuprinde cărţi ce vă oferă o nouă perspectivă asupra noţiunii de sănătate.

La frontierele sănătăţii *de dr. Christine R. Page*

Colecţia „Înţelepciunea practică"

Cărţile din această colecţie conţin informaţii utile celor ce se află pe (sau doar caută să descopere) o cale spirituală.

Vor apărea:

Şarpele şi crucea *de Péter Müller*

Frunziş şi rădăcină *de Péter Müller*

Centrii subtili de forţă - ghid practic *de Shalila Sharaman şi Bodo J. Baginski*

Magia vieţii cotidiene *de Mária Szepes*

ENCICLOPEDIA DE AIKIDO de Dan Ionescu

Preşedinte al Federaţiei Române de Aikido şi al Confederaţiei Europene de Aikido, centura neagră 7 dan, expert internaţional al Federaţiei Franceze de Aikido Tradiţional. Toate aceste funcţii şi grade sunt semnul unei bogate experienţe, fapt care îl recomandă pe domnul Dan Ionescu ca fiind omul potrivit pentru a duce la bun sfârşit proiectul primei Enciclopedii de Aikido din România.

Autorul a urmărit să realizeze o lucrare cuprinzătoare, o lucrare de referinţă, o lucrare cât mai utilă practicanţilor de Aikido din România.

Lucrarea este proiectată să apară în 5 volume, primul urmând să vadă lumina tiparului în 2003.

Acest prim volum se adresează publicului larg, doritor să cunoască istoria, apariţia şi bazele filozofice ale Aikido-ului. Acest volum prezintă viaţa şi opera fondatorului Aikido-ului, sensei Morihei Ueshiba, principiile acestei arte marţiale, o trecere în revistă a curentelor filozofice ce stau la baza Aikido-ului, portretele unor mari maeştri, istoria Aikido-ului din România, descrierea antrenamentului de Aikido, reguli privind desfăşurarea antrenamentelor, sfaturi pentru elevi şi instructori, extrase comentate din învăţăturile lui Morihei Ueshiba, apariţia Aikido-ului în

Europa, prezentarea elementelor de bază ale Aikido-ului şi practicii curente. Cartea conţine nenumărate fotografii originale şi o bogată bibliografie.

Următoarele 4 volume se adresează cu precădere specialiştilor (elevilor şi instructorilor de Aikido) dar sunt recomandate tuturor celor ce doresc să aprofundeze studiul acestei căi spirituale.

Volumul 2 cuprinde tehnicile de bază împotriva atacurilor cu mâna goală. Volumul conţine sute de planşe şi explicaţiile necesare privind execuţia tehnicilor de Aikido, precum şi cazurile în care se execută fiecare tehnică.

Volumul 3 cuprinde tehnicile de bază împotriva atacurilor cu arme tradiţionale: cuţit, baston şi sabie.

Volumul 4 cuprinde tehnici de baston (Aiki-jo).

Volumul 5 cuprinde tehnici de sabie (Aiki-ken).

Serviciul difuzare: Braşov 2200, str. Fdt. Hărmanului 20, sc. B, ap. 12
tel.: 0722 370057, 0268 335786 • fax: 0268 335786 • e-mail: comenzi@edituramix.ro
www.edituramix.ro

Vă rugăm să decupaţi acest talon, să-l completaţi citeţ
(cu majuscule) şi să-l trimiteţi în plic timbrat, la adresa:

EDITURA MIX SRL
Str. Fdt. Hărmanului nr. 20, bl. 20, sc. B, ap. 12
BRAŞOV – 2200

Primim comenzile dumneavoastră şi:
• telefonic la numerele: 0722 370057; 0268 335786
• prin fax la numărul: 0268 335786
• prin e-mail la adresa: comenzi@edituramix.ro

Nume .....

Prenume .....

Str. ..... Nr. ..... Bl. .....

Sc. ..... Et. ..... Ap. ..... Sector/Cod .....

Localitate .....

Judeţ ..... Mobil .....

Tel. ..... Fax .....

E-mail .....

Data completării ..... *Semnătura* .....

Opţional

Data naşterii ..... *Profesia* .....

Sugestii:

.....

.....

.....

.....

Taxele poştale sunt suportate de editură, pentru comenzi mai mari de 100.000 lei.
Plata se face ramburs în momentul primirii coletului. Preţurile pot suferi modificări datorită inflaţiei.
Pentru informaţii actualizate accesaţi site-ul www.edituramix.ro sau sunaţi la 0722 370057.

TALON DE COMANDĂ

Nr. crt.	Titlul și autorul	Dimens. Nr. pag.	Preț	Nr. buc.	Total
1.	**BAZELE SPIRITUALE ALE PROSPERITĂȚII** de Roy Eugene DAVIS	13 × 20 cm 96 pag.	40.000		
2.	**MAGIA DRAGOSTEI** de Mária SZEPES	13 × 20 cm 128 pag.	70.000		
3.	**CELE ȘAPTE LEGI ALE BANILOR** de Michael PHILLIPS	13 × 20 cm 130 pag.	70.000		
4.	**TRANSFORMAREA DE SINE** de Richard și Mary-Alice JAFOLLA	13 × 20 cm 164 pag.	80.000		
5.	**PROFETUL** de Kahlil GIBRAN comentat de **OSHO**	13 × 20 cm 560 pag.	200.000		
6.	**CARTEA DESPRE FEMEI** de **OSHO**	13 × 20 cm 288 pag.	100.000		
7.	**CARTEA DESPRE BĂRBAȚI** de **OSHO**	13 × 20 cm 184 pag.	80.000		
8.	**CARTEA DESPRE COPII** de **OSHO**	13 × 20 cm 288 pag.	100.000		
9.	**AUTOBIOGRAFIA UNUI MISTIC NONCONFORMIST** de **OSHO**	13 × 20 cm 384 pag.	140.000		
10.	**EMOȚIILE** de **OSHO**	13 × 20 cm 168 pag.	80.000		
11.	**PROFEȚIILE DE LA CELESTINE** de James REDFIELD	13 × 20 cm 232 pag.	80.000		
12.	**A ZECEA VIZIUNE** de James REDFIELD	13 × 20 cm 192 pag.	80.000		
13.	**SECRETUL SHAMBHALEI** de James REDFIELD	13 × 20 cm 256 pag.	80.000		
14.	**LEUL ROȘU** de Mária SZEPES	13 × 20 cm 648 pag.	200.000		
15.	**INITIEREA** de Elisabeth HAICH	13 × 20 cm 500 pag.	200.000		
16.	**ARTA PĂCII** de Morihei UESHIBA	11,5 × 16 cm 130 pag.	60.000		
17.	**PROFETUL** de Kahlil GIBRAN	11,5 × 16 cm 114 pag.	60.000		
18.	**POVESTIRI ZEN 100 povestiri despre iluminare**	11,5 × 16 cm 170 pag.	60.000		
19.	**INSPIRAȚIE ZILNICĂ** de J.P. VASWANI	11,5 × 16 cm 384 pag.	100.000		
20.	**CELE PATRU LEGĂMINTE** de don Miguel RUIZ	11,5 × 16 cm 150 pag.	60.000		
21.	**ARTA DE A IUBI** de don Miguel RUIZ	11,5 × 16 cm 226 pag.	70.000		
22.	**CELE PATRU LEGĂMINTE – GHID PRACTIC** de don Miguel RUIZ	11,5 × 16 cm 244 pag.	70.000		
23.	**ZENISME** de David BELL	11,5 × 16 cm 140 pag.	70.000		
24.	**AURUL DIN CEA DE-A O MIA DIMINEAȚĂ** de Armand BARBAULT	13 × 20 cm 232 pag.	100.000		
25.	**TANTRA - Calea extazului** de Georg FEUERSTEIN	13 × 20 cm 280 pag.	100.000		
26.	**SECRETELE AIKIDO-ULUI** de John STEVENS	13 × 20 cm 208 pag.	80.000		
27.	**SECRETELE BUDO-ULUI** de John STEVENS	13 × 20 cm 112 pag.	70.000		
28.	**ÎNȚELEPCIUNEA TAROTULUI** de Mária SZEPES	13 × 20 cm 240 pag.	80.000		
29.	**ÎN CĂUTAREA DEZVOLTĂRII DE SINE** de O.P. GHAI	13 × 20 cm 200 pag.	80.000		
30.	**LA FRONTIERELE SĂNĂTĂȚII** de dr. Christine R. PAGE	13 × 20 cm 440 pag.	200.000		
				Total inițial de plată	
				Pentru comenzi mai mari de 200.000 lei REDUCERE 10%	
				Total final de plată	

COD LF91